

## 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

## シチュー

【材料】	2人分
鶏むね肉	1/2枚
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	中2個
ブロッコリー	1/2個
油	適量
水	2・1/4カップ
シチューのルー	2皿分
牛乳	1/4カップ

## 【材料】

- ①鶏むね肉は食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎは皮をむき、5mmの幅に切る。  
にんじん・じゃがいもは皮をむき、乱切りにする。
- ③ブロッコリーは小房に分け、鍋で分量外の塩を入れ茎がやわらかくなるまで茹でる。
- ④鍋に油を入れ、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒め、水を加え玉ねぎ、にんじん、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ⑤火が通ったら、①を加え火が通るまで煮る。
- ⑥シチューのルーを加えて溶かし、牛乳を加えひと煮立ちする。
- ⑦最後に茹でたブロッコリーを上のにのせる。



## ごっくん期《5～6カ月》

## 豆腐とじゃがいも



## 【作り方】

- ①豆腐は茹で、すりつぶす。  
だし汁を加えてのばす。
- ②じゃがいもは皮をむき、やわらかく茹で、すりつぶす。  
だし汁を加えてのばす。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

豆腐とブロッコリー  
のだし煮

## 【材料】

豆腐：15g    ブロッコリー：15g  
にんじん：15g    だし汁：1/2カップ  
片栗粉：小さじ1/2    水：小さじ1/2

## 【作り方】

- ①豆腐は5mm角に切る。
- ②ブロッコリーはやわらかく茹で、小さく刻む。にんじんは皮をむき柔らかく茹で、小さく刻む。
- ③鍋にだし汁、①、②を入れて煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

## かみかみ期《9～11カ月》

鶏肉とにんじんの  
ミルク煮

## 【材料】

鶏むね肉皮なし：15g    玉ねぎ：10g  
にんじん：10g    ブロッコリー：10g  
じゃがいも：10g    だし汁：1/2カップ  
牛乳：大さじ3    味噌：小さじ1/4  
片栗粉：小さじ1/2    水：小さじ1/2

## 【作り方】

- ①鶏むね肉皮なしは粗刻みにする。
- ②大人レシピの③から玉ねぎ、にんじん  
じゃがいもを取りだし、粗く刻む。
- ③鍋に①、②、ブロッコリー、だし汁を入れ、  
鶏肉に火が通るまで弱火で煮る。
- ④ブロッコリーを取り出し粗く刻んで鍋に戻し、  
③に加え牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。