

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

小松菜ひじきチャーハン 大人レシピ

【材料】	大人2人分
ごはん	300g
芽ひじき（乾燥）	大さじ1
小松菜	1/2束
玉ねぎ	40g
豚ひき肉	80g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
卵	1個
塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①芽ひじきは湯をかけて戻し、水気を切る。小松菜・玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ごま油を熱したフライパンで豚ひき肉を炒め、色が変わったら①を加えてさらに炒め、しょうゆを混ぜる。
- ③炒めた②をフライパンの端に寄せ、あいたところに塩少々（分量外）を加えて溶いた卵を流し入れ、いり卵を作る。ご飯、塩を混ぜ、ぱらっとするまで炒める。



離乳食の味つけの基本！！

だし汁のつくり方

【材料】

かつお節：1パック（2.5g）
お湯：1カップ（200ml）

【作り方】

かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



ごっくん期《5～6カ月》

小松菜と豆腐

【作り方】

- ①小松菜は葉先を柔らかく茹でてすりつぶす。
- ②豆腐は茹でてすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

小松菜と豆腐のだし煮

【材料】

小松菜 10g 豆腐 10g
玉ねぎ 10g だし汁 1/2カップ

【作り方】

- ①小松菜、玉ねぎは細かく刻む。
- ②豆腐は粗くつぶす。
- ③だし汁を入れ、①、②を加えて煮る。



かみかみ期《9～11カ月》

小松菜ひじきがゆ

【材料】

5倍がゆ 大さじ5～6
《大人のレシピ》の②の具 大さじ1

【作り方】

《大人の作り方》でしょうゆを混ぜた具を取り分けてみじん切りにし、5倍がゆに混ぜる。

