

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

ビビンバ丼 大人レシピ

【材料】 大人2人分
 米 1合
 豚ひき肉 120g
 にんにく（チューブ） 小さじ1
 (A) 砂糖 大さじ1弱
 (A) しょうゆ 小さじ2
 卵 2個
 塩 少々
 サラダ油 小さじ2
 小松菜 80g
 にんじん 40g
 (B) 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2
 (B) 砂糖大さじ1弱 (B) ごま油 小さじ1



【作り方】

- ①米は普通の水の分量で炊く。
- ②フライパンに豚ひき肉、にんにくを入れて炒め、(A)で味付けをして取り出す。
- ③卵に塩を入れ混ぜる。フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れ、炒り卵を作る。
- ④小松菜は食べやすい大きさに切って茹で、にんじんはせん切りに切って柔らかく茹でる。
- ⑤④と(B)を合わせる。
- ⑥器にご飯を盛り、②、③、⑤を盛り付ける。

離乳食の味つけの基本！！

だし汁の作り方

【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》

小松菜としらす

【作り方】

①小松菜は葉先を柔らかく茹で、すりつぶす。

②しらすは茹でてすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

小松菜とにんじんのだし煮

【材料】

小松菜20g にんじん10g
 しらす干し小さじ2
 だし汁 1/2カップ

【作り方】

- ①小松菜、にんじん、しらすは細かく刻む。
- ③小鍋にだし汁と①を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。



かみかみ期《9～11カ月》

ひき肉のあんかけ丼

【材料】

柔らかいご飯又はおかゆ 子ども茶碗1杯
 豚ひき肉15g サラダ油小さじ1
 小松菜20g にんじん10g
 しょうゆ1.2滴 だし汁50ml
 水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ①にんじんは5mm角の薄切り、小松菜は細かく刻む。
- ②小さい鍋にサラダ油を入れて熱し、豚ひき肉、小松菜、にんじんを入れて炒める。
- ③②にだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮て、しょうゆを加える。
- ④③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。器にご飯を盛り、あんをかける。

おすすめ機能

BEST3!!!

1. 「予防接種管理」機能

・ ・ 自動で推奨のスケジュールを組んで、お知らせしてくれます！接種履歴も簡単に確認できます！

2. レシピや動画の閲覧

・ ・ 「取り分け離乳食」や「初めての子育て動画」を閲覧できます！

皆さんは母子手帳アプリ「ひだまりネット」 by 母子モを使っていますか?? 母子モには色々な機能があります♪ぜひ、ご活用ください!



3. 家族で情報共有

・ ・ 子どもの成長記録や思い出を家族で共有できます!

設定 ⇒ 共有設定 ⇒ ブック共有先アカウント管理 ⇒ マイブックへ招待する



お役立ち情報・
動画はこちらから♪

