

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

豆腐グラタン 大人レシピ

今回は、別府大学の実習生
(管理栄養士の卵) が作って
くれたレシピです♪



【材料】 大人 2人分

絹ごし豆腐(A)	260 g
にんじん	60 g
ほうれん草	40 g
玉ねぎ	20 g
マヨネーズ(A)	大さじ1
白だし(A)	小さじ1
コンソメ(A)	1個
卵(A)	1個
牛乳(A)	20 ml
スライスチーズ	1枚

【作り方】

- ①にんじん、玉ねぎは皮をむき、一口大に切る。
- ②ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。にんじん、玉ねぎは耐熱容器に入れて**600W,2分加熱する。(★)**
- ③ミキサーに(A)を入れて混ぜる。
- ④②と③を混ぜ合わせて、電子レンジで**600W, 2分加熱する。**
- ⑤④にとろけるチーズをのせ、トースターで5分加熱し、完成。

ごっくん期《5~6か月》 にんじんと豆腐



【作り方】

- ①★のにんじんを必要に応じて更に電子レンジで加熱し、すり潰す。
- ②豆腐は水切りし、すり潰す。
- ③少量のだし汁と①、②をそれぞれ混ぜ合わせて完成。

もぐもぐ期《7~8ヶ月》 にんじんのリゾット豆腐のせ

【材料】

にんじん	30g
ごはん	25g
水	50g
絹ごし豆腐	40g



【作り方】

- ①★のにんじんを必要に応じて更に電子レンジで加熱し、すり潰す。
- ②ご飯と水を入れ、電子レンジで加熱し、①を混ぜ合わせる。
- ③豆腐は刻み、さっと茹でる。取り出してすり潰し、②にのせる。

かみかみ期《9~11ヶ月》 豆腐グラタン

【材料】

絹ごし豆腐	40g
にんじん(B)	20g
玉ねぎ(B)	10g
ほうれん草(B)	10g
牛乳	5 mL(お好みの量で)
スライスチーズ	½枚



【作り方】

- ①豆腐は5mm角に切る。(B)は、大人用の★を、みじん切りにする。
 - ②①と牛乳を加えて混ぜ、上にとろけるチーズをのせる。
 - ④③を電子レンジで600W,2分加熱して完成。
- ※ご飯と混ぜてドリアにするのもおすすめです。