

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

さつま汁 大人レシピ

【材料】 大人2人分

鶏もも肉	100g	だし汁	400ml
にんじん	20g	みそ	27g
だいこん	80g	サラダ油	大さじ1/4
干しいたけ	1枚		
ごぼう(ささがき)	20g		
さつまいも	50g		
こんにゃく	50g		
油揚げ	10g		
小ねぎ(小口切り)	小さじ2		



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。にんじん、大根は3mm厚さ、さつまいもは7mm厚さのいちょう切りにする。干しいたけは水で戻して薄切り、こんにゃく、油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、鶏肉を入れて色が変わるまでさっと炒める。にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ油揚げを加えて炒め、だし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③火を止めてみそを溶き入れ、器に盛って小ねぎを散らす。

ごっくん期《5~6か月》 さつまいもと白身魚



【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1cm程度の輪切りにする。鍋に水とさつまいもを入れ、柔らかく茹でてつぶす。
- ②白身魚は、茹でて骨と皮を除きつぶす。鍋につぶした魚、ゆで汁を入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

もぐもぐ期《7~8ヶ月》 白身魚とさつま芋の マッシュ



【材料】

白身魚 15g さつま芋 30g
さつまいもの茹で汁 少々

【作り方】

- ①白身魚は茹でて、骨と皮を取り除き、つぶしておく。
- ②さつま芋は皮をむき、1cm程度の輪切りに切る。鍋に水と芋を入れて柔らかくなるまで茹でる。
- ③②をつぶし、①を混ぜ合わせ、硬ければさつまいものゆで汁でのばす。

かみかみ期《9~11ヶ月》 さつま汁(子ども用)



【材料】

鶏肉 15g にんじん 10g
大根 10g さつま芋 20g みそ少々
だし汁 1/2カップ サラダ油少々

【作り方】

- ①鶏肉はみじん切り、にんじん、だいこん、さつまいもは5mm角のさいの目切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を軽く炒める。①の野菜とだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②の中にみそを入れて香りをつける。