

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

白菜の中華炒め 大人レシピ



【材料】	大人2人分
豚ひき肉	100g
白菜	1/8玉
にんじん	1/4本
しいたけ	1個
ピーマン	1個
ごま油	大さじ1/2
にんにく・しょうが（チューブ）	各2cm
Aオイスターソース	大さじ1
A醤油・酒	大さじ1/2
A鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	少々

【作り方】

- ①白菜は芯の部分は3cm幅に切る。にんじん、しいたけ、ピーマンは細切りにする。
- ②フライパンにごま油、にんにく・しょうがチューブ、豚ひき肉を入れ炒める。
- ③ピーマン以外の野菜を入れ炒め、白菜がしんなりするまで5分くらい炒める。
- ④白菜がしんなりしたら、ピーマンとAを加え、塩・こしょうで味を調える。

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》

豆腐と白菜のペースト

【作り方】

- ①豆腐は茹でてすりつぶす。
- ②白菜は葉先の柔らかい部分を茹でて、みじん切りにする。なめらかにすりつぶし、ゆで汁を加えてのぼす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

白菜と豆腐のだしあんかけ

【材料】

白菜（葉先）20g にんじん10g
豆腐30g だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ①白菜、にんじんはみじん切りにする。豆腐は粗つぶしにする。
- ②小鍋にだし汁を入れ、白菜、にんじんを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。豆腐を入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。



かみかみ期《9～11カ月》

白菜のとろみあんかけ

【材料】

豚ひき肉15g 白菜（葉先）20g
にんじん5g しいたけ5g サラダ油少々
だし汁50cc しょうゆ1.2滴

【作り方】

- ①白菜は粗みじん切り、しいたけはみじん切りにする。にんじんは1cmのせん切りにする。
- ②小鍋にサラダ油を入れて加熱し、豚ひき肉、にんじん、しいたけの順で炒める。さらにだし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②に白菜を加え、ひと煮立ちし、しょうゆを加えて香りをつける。

