

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

豆腐入りチキンナゲット 大人レシピ

【材料】	大人2人分
鶏ミンチ	150g
木綿豆腐	80丁
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/4本
にんにく(チューブ)	少々
塩	少々
砂糖	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
ケチャップ	適量
サラダ油	適量



- 【作り方】
- ①豆腐はクッキングペーパーに包みレンジで1分加熱し、しばらく置いて水気を切る。
 - ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
 - ③ビニールに①、②、鶏ひき肉、にんにく、塩、砂糖を入れて混ぜる。
 - ④フライパンにサラダ油を薄くひき、加熱する。③のビニールの端をはさみで切り、フライパンに絞り出す。
 - ⑤きつね色になるまで、揚げ焼きにする。

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》

玉ねぎと豆腐のペースト



- 【作り方】
- ①玉ねぎは皮をむき、くし形切りに切る。柔らかく茹で、つぶす。
 - ②豆腐は大きいまま茹で、つぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

玉ねぎとにんじんの豆腐あえ



- 【材料】
- 玉ねぎ 20g
にんじん 5g
豆腐 30g

- 【作り方】
- ①玉ねぎ、にんじんは柔らかく茹で、みじん切りにする。
 - ②豆腐は大きいまま茹でる。
 - ③器に①と豆腐を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜる。

かみかみ期《9～11カ月》

豆腐入りチキンナゲット

- 【材料】
- 鶏ミンチ 30g
豆腐 10g
玉ねぎ 5g
にんじん 5g
塩 少々
砂糖 少々
片栗粉 小さじ1
サラダ油 少々



- 【作り方】
- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
 - ②ボウルに鶏ミンチ、①、豆腐、塩、砂糖、片栗粉を入れ混ぜる。
 - ③フライパンにサラダ油を少々ひき、小判型に丸めた②を入れ、焼く。