

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ けんちん汁



【材料】 大人2人分

- 大根 50g
- 里芋 50g
- にんじん 30g
- ごぼう 1/4本
- 干しいたけ 1個
- こんにゃく 50g
- 豆腐 50g

(A) しいたけの戻し汁350ml

(A) 醤油・酒 各大さじ1

ごま油 大さじ1/2

小ねぎ (小口切り) 少々

【作り方】

- ①大根、人参をむきいちょう切りにする。里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。干しいたけは、水に戻し食べやすい大きさ、ごぼうは乱切りにする。
- ②こんにゃくは縦半分に切り薄切りにする。
- ③中火に熱した鍋にごま油をひき、①、②を入れ全体にごま油が馴染むまで炒めます。
- ④(A)を入れ、沸騰したらアクを取り蓋をして弱火で15分程、里芋が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤豆腐を手で崩し入れ、弱火でひと煮立ちしたら火から下す。
- ⑥器に盛り付け、小ねぎを散らして出来上がり。

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》

にんじんと豆腐のペースト



【作り方】

- ①にんじんは皮をむき、輪切りに切る。鍋に水とにんじんを入れて火にかけて、柔らかく茹ですりつぶす。
- ②豆腐は大きめのまま熱湯で茹で、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

人参とさといものスープ



【材料】

- にんじん 10g 里芋 10g
- 豆腐 30g だし汁 1/2カップ

【作り方】

- ①にんじんはみじん切りにする。里芋はかわをむき、2, 3mm程度に切る。
- ②小鍋にだし汁を入れ、にんじん、里芋を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③豆腐は手で崩し入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。

かみかみ期《9～11カ月》

けんちん汁 (離乳食Version)



【材料】

- 大根 20g 里芋 20g にんじん 5g
- 豆腐 30g ごま油 小さじ1/2
- だし汁 1/2カップ しょうゆ 1, 2滴

【作り方】

- ①大根、里芋、にんじんは5mm角に切る。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、①を入れて軽く炒める。
- ③だし汁を入れ、①の野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。
- ④③にしょうゆを入れ、豆腐をくずし入れ、ひと煮立ちさせて出来上がり。