

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

10月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ チンゲン菜と豚肉のみそ炒め

10月の旬の野菜はチンゲン菜！

【材料】	大人2人分
豚もも薄切り肉	80g
チンゲン菜	200g
にんじん	60g
玉ねぎ	100g
サラダ油	小さじ1
(A) しょうが(おろし)	小さじ1
(A) みそ	12g
(A) 濃口しょうゆ	4ml
(A) 酒	10ml



【作り方】

- ①チンゲン菜は葉と軸を分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚もも薄切り肉を入れ、色が変わった後、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜の軸を入れて、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③さらにチンゲン菜の葉を入れ、(A)の調味料を加えて野菜がしんなりしたら出来上がり。

離乳食の味つけの基本！！

だし汁のつくり方

【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》

チンゲン菜と白身魚のペースト

(※一部材料から取り分け)



【作り方】

- ①チンゲン菜は葉先と軸を分け、葉先のみ柔らかく茹でる。
- ②①をすりつぶしペーストにする。
(場合によっては、水溶き片栗粉でとろみをつける)

- ①白身魚は骨と皮を除き、茹でる。(できれば刺身の方が皮・骨がない)
- ②①をすりつぶして耐熱容器に入れ、茹で汁と水溶き片栗粉を少々加え、レンジで20～30秒ほど加熱し、とろみをつける。

もぐもぐ期《7～8カ月》

チンゲン菜と白身魚のだしあんかけ

(※一部材料からの取り分け)

【材料】

- チンゲン菜20g 白身魚10g 人参5g
- 玉ねぎ5g だし汁1/2カップ
- 水溶き片栗粉小さじ1



【作り方】

- ①チンゲン菜、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②白身魚は、皮を骨を摂り茹で、粗つぶしておく。
- ③小鍋にだし汁を入れ、①、②を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》

チンゲン菜と豚肉の炒め物

(離乳食version)

【材料】

- 豚もも薄切り肉15g(大人のレシピ②より取り出す)
- チンゲン菜20g にんじん5g 玉ねぎ10g
- だし20ml みそ小さじ1/6



【作り方】

- ①大人のレシピから取り出した豚肉はみじん切り、チンゲン菜、にんじん、玉ねぎは5mm角に切る。
- ②小鍋に①を入れて軽く炒め、だし汁を加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、みそを加えて香りをつける。