

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ

## 白菜と鶏肉のクリーム煮

11月の旬の野菜  
は白菜！

【材料】	大人2人分
鶏もも肉	220g
白菜	240g
じめじ	40g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	60g
小麦粉	大さじ3
牛乳	1と1/4カップ
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
バター	10g
油	大さじ1

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は一口大に切る。白菜はざく切り、しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切り、にんじんは半月切りにする。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎと鶏肉、しめじを入れて炒める。バターを入れて溶けたら小麦粉をふり入れて、全体を炒める。
- ③牛乳、コンソメ、にんじん、白菜を入れ、蓋をして中火で6～7分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。

## 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》

### 白菜としらすのペースト

（※一部材料から取り分け）

#### 【作り方】

- ①白菜は葉先のみ取る。
- ②鍋に湯を沸かし、①を柔らかく茹でる。
- ③細かく刻んですりつぶす。

- ①しらす干しはお湯でさっと茹でる。
- ②①をすりつぶす。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### 白菜と鶏肉のミルク煮

（※一部材料からの取り分け）

#### 【材料】

- 白菜20g 玉ねぎ10g 鶏肉10g  
だし汁1/2カップ 牛乳大さじ1

#### 【作り方】

- ①白菜、玉ねぎ、鶏肉はみじん切りにする。
- ②小鍋にだし汁を加えて、白菜、玉ねぎ、鶏肉を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②に牛乳を加え、ひと煮立ちしたら出来上がり。

## かみかみ期《9～11カ月》

### 白菜と鶏肉のミルク煮

#### 【材料】

- 白菜20g 玉ねぎ10g にんじん5g  
鶏肉15g だし汁1/2カップ 牛乳大さじ1

#### 【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。