

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ 大根もち

【材料】	大人2人分
Aだいこん	1/2本
Aにんじん	1/4本
しらす干し	大さじ1
A小ねぎ(小口切り)	小さじ2
A片栗粉	大さじ3
A小麦粉	大さじ2
Aかつおぶし	1/2袋
Aしょうゆ	少々
ごま油	大さじ1/2
※お好みでポン酢	



12月の旬の野菜は
大根！

【作り方】

- ①大根は皮をむき、おろしてザルにあげて水気をきる。絞り汁はとっておく。にんじんはみじん切りにする。
- ②Aの材料としらす、しぼり汁を大さじ1程度混ぜ合わせます。
- ③大根餅を平たく丸める。フライパンにごま油を入れて加熱し、焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返し、両面焼いて出来上がり。
- ④お好みでポン酢をつけて食べる。

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》

大根としらすのペースト (※一部材料から取り分け)



【作り方】

- ①大根は皮をむき、いちよう切りに切る。
 - ②①を柔らかく茹で、すりつぶす。
- ①しらすは茹でてすりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

大根としらすのとろとろ煮

(※一部材料からの取り分け)



【材料】

大根20g にんじん5g
しらす干し小さじ1 だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ①大根とにんじん、しらすはみじん切りにする。
- ②小鍋にだし汁を入れ、①を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》

大根もち(離乳食version)



【材料】

大根おろし・にんじん(大人用より) 大さじ1
しらす干し小さじ1 かつお節小さじ1
片栗粉小さじ1 ごま油少々

【作り方】

- ①大根おろし・にんじんとしらす干し、かつお節、片栗粉を混ぜる。
- ②長い小判型に丸める。
- ③フライパンにごま油を入れて加熱し、②をきつね色になるまで焼く。裏返し、もう片面もきつね色になるまで焼く。