

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

1月離乳食レシピ 国東市医療保健課

## 大人レシピ ブロッコリーとひき肉のそぼろ丼

【材料】	大人2人分
ブロッコリー	1/2個
にんじん	1/3本
豆腐	80g
鶏ひき肉	140g
ごま油	大さじ1/2
白ご飯	丼2杯分
Aしょうが(おろし)	小さじ1
Aみそ	大さじ2/3
Aしょうゆ	大さじ1/2
A酒	大さじ1
だし汁	100ml
水溶き片栗粉	少々

- 【作り方】
- ①ブロッコリーは小さめの小房に分け、軽く茹でる。にんじんは短冊切りにする。
  - ②フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉、しょうがを入れ炒める。火が通ったら、人参を加えて軽く炒め、だし汁を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
  - ③②に粗つぶしにした豆腐、Aの調味料を加えひと煮立させる。
  - ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
  - ⑤丼に白飯を盛り、④をのせる。

1月の旬の野菜はブロッコリー！



## 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》

### ブロッコリーと豆腐のペースト

(※一部材料から取り分け)



- 【作り方】
- ①ブロッコリーは葉先だけを切りとって茹でて、すりつぶす。
  - ②豆腐は大きいまま茹でて、すりつぶす。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### ブロッコリーとそぼろのあんかけ

(※一部材料からの取り分け)

- 【材料】
- ブロッコリー20g  
人参5g  
鶏ひき肉10g  
豆腐10g  
だし汁100ml  
水溶き片栗粉少々



- 【作り方】
- ①ブロッコリーは葉先のみ切り、茹でてみじん切りにする。人参はみじん切りにする。
  - ②小鍋にだし汁を入れ、①と鶏ひき肉、粗つぶしにした豆腐を加える。
  - ③野菜が柔らかくなったら、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》

### ブロッコリーとそぼろのあんかけ丼(離乳食version)

- 【材料】
- ブロッコリー20g  
人参5g 豆腐10g  
鶏ひき肉10g ごま油小さじ1/2  
みそ小さじ1/4 だし汁50ml  
水溶き片栗粉 少々



- 【作り方】
- ①ブロッコリーはみじん切りにする。人参は薄い5mm角に切る。
  - ②小鍋にごま油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。
  - ③火が通ったら、①と豆腐を粗つぶしにして炒め、だしとみそを加えて弱火で煮る。
  - ④水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。