

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

4月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ

## 新玉ねぎの豆腐ハンバーグ

4月の旬の野菜は  
新玉ねぎ

【材料】	大人2人分	【作り方】
豚ひき肉	160g	①豆腐は水気を切っておく。
新玉ねぎ	30g	②新玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
にんじん	10g	③合いびき肉に①、②パン粉、卵、塩こしょう、豆腐を加えて手でこね、小判型に丸める。
パン粉	6g	④フライパンを熱し、③を入れて片面を焼き（中火4分程度）、ひっくり返してもう片面も焼く。
卵	1/4個	⑤中に火が通るまで焼いたら、お皿に取り出す。
塩・こしょう	少々	⑥フライパンにケチャップ、ウスターソースを加え軽く火を入れ、ハンバーグソースを作る。
豆腐	20g	⑦⑤に⑥をかけて出来上がり。
ケチャップ	5g	
ウスターソース	5g	

## 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》

### にんじんと豆腐のペースト

（※一部材料から取り分）

【作り方】

☆にんじんのペースト☆

- ①にんじんは輪切りに切る。
- ②小鍋に水と①を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ペースト状になるまで、すりつぶす。

☆豆腐のペースト☆

- ①小鍋に水を入れ、沸騰させる。
- ②豆腐を入れ、

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### にんじんの豆腐和え

（※一部材料からの取り分け）

【材料】

にんじん5g 玉ねぎ15g 豆腐30g

【作り方】

- ①人参は輪切り、玉ねぎはくし形切りにして柔らかく茹でる。豆腐も大きいまま火が通るまで茹でる。
- ②①のにんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③①の豆腐を粗つぶしにし、②を加えて和える。

## かみかみ期《9～11カ月》

### 新玉ねぎの豆腐ハンバーグ （離乳食version）

【材料】

豚ひき肉20g にんじん5g 新玉ねぎ15g  
豆腐10g だし汁30ml しょうゆ1.2滴  
片栗粉小さじ1（ハンバーグ用）  
片栗粉少々（あんかけ用） サラダ油少々

【作り方】

- ①豆腐は水気を切っておく。
- ②にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉と、①、②、片栗粉を加えてこね、小判型に丸める。
- ④フライパンにサラダ油、③を入れ、中に火が通るまで加熱し、皿に取り出す。
- ⑤小鍋にだし汁、しょうゆを入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④に⑤をかけて、出来上がり。