

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ かぼちゃと豆腐のグラタン

9月の旬の野菜は
かぼちゃ

【材料】 大人2人分

かぼちゃ 200g

絹ごし豆腐 1/2丁

玉ねぎ 1/4個

コンソメ 大さじ2/3

塩・こしょう 少々

ピザチーズ 適量

【作り方】

①豆腐はキッチンペーパーに包み、600Wで2分加熱する。かぼちゃは皮をむいて、スライスし、ひたひたの水を入れ、600Wで8分程度加熱する。（硬ければ時間を延長する）

②玉ねぎはスライスし、ラップに包み600Wで1分30秒加熱する。

③①のかぼちゃは水気を切って、熱いうちにマッシュする。ある程度つぶれたら①の豆腐を加え、一緒にマッシュする。

④③をコンソメ、塩・こしょうで味をととのえ、グラタン皿に入れ、ピザチーズを加える。

⑤オーブントースターで焦げ目がつくくらいまで焼く。



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》

かぼちゃと豆腐のペースト

（※一部材料から取り分）



【かぼちゃのペースト 作り方】

①かぼちゃは皮と種を取り除き、適当な大きさに切る。小鍋に水、かぼちゃを入れて加熱し、柔らかく茹で、すりつぶす。

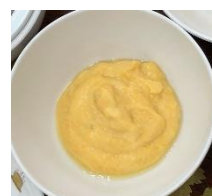
【豆腐のペースト 作り方】

①小鍋に水を入れて加熱し、豆腐を入れる。

②豆腐に火が通ったら、取り出してすりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

かぼちゃの豆腐和え（※材料から取り分け）



【材料】

かぼちゃ 20g 豆腐 30g

（だし汁少々（硬さによって））

【作り方】

①かぼちゃは皮と種を取り除き、適当な大きさに切る。小鍋に水、かぼちゃを入れて加熱し、柔らかく茹ですりつぶす。

②小鍋に水を入れて加熱し、豆腐を入れる。豆腐に火が通ったら、取り出してすりつぶす。

③①と②を混ぜ合わせる。

かみかみ期《9～11カ月》

かぼちゃと豆腐のグラタン （離乳食version）

【材料】

かぼちゃ 25g

豆腐 45g

玉ねぎ 5g

ピザ用チーズ適量

【作り方】

①大人レシピの①、②から、かぼちゃと豆腐、玉ねぎを取り出す。

②①かぼちゃは粗つぶし、豆腐はすりつぶす。玉ねぎは粗刻みにする。

③グラタン皿に②のかぼちゃ、玉ねぎを入れ、豆腐をかける。

④③にピザチーズをかけ、焦げ目が少しくらいまで焼く。

