

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》

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。