

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

12月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ 鶏と豆腐のつみれ汁

【材料】	大人2人分
鶏ひき肉	75g
A 塩	少々
A しょうゆ	小さじ1/2
A 生姜のしぼり汁	少々
豆腐	40g
にんじん	30g
しいたけ	小2枚
白菜	80g
だし汁	300ml
みそ	大さじ1強

【作り方】

- ①鶏ひき肉をボウルに入れてもみ、Aと豆腐を加えてさらにもみこむ。
- ②にんじんはいちょう切り、しいたけは半分に切って薄切り、白菜は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を加えて熱し、②を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④①を直径2cmくらいに丸めていれ、中に火がしっかり通るまで煮る。みそで味を調える。

12月の旬の野菜は
白菜

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》

白菜と豆腐のペースト （※一部材料から取り分）

【白菜のペースト 作り方】

- ①白菜は葉先を切り、3cm程度に刻み柔らかく茹でる。
- ②①をペースト状になるまですりつぶす。

【豆腐のペースト 作り方】

- ①豆腐は大きいままゆで、すりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

鶏と白菜のとろとろ汁 （※材料から取り分け）

【材料】

白菜20g 人参5g 鶏ひき肉10g
豆腐10g だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①白菜・人参は、細かく刻む。
- ②小鍋にだし汁と①を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③鶏ひき肉と粗つぶにした豆腐を入れひと煮立し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



かみかみ期《9～11カ月》

野菜たっぷりつみれ汁 （離乳食version）

【材料】

鶏ひき肉15g 豆腐8g
人参5g 白菜25g
しいたけ5g
だし汁1/2カップ みそ少々

【作り方】

- ①ボウルに鶏ひき肉・豆腐を加えてもむ。
- ②にんじんは5mm角の薄切りにする。しいたけはみじん切り、白菜は5mm角に切る。
- ③小鍋にだし汁と②を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④①をスプーンで5mm程度に丸め、③に入れ、加熱する。
- ⑤みそを入れて香りをつける。

