

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

6月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

## 大人レシピ 簡単ににんじんしりしり

【材料】 大人2人分  
 にんじん 200g  
 木綿豆腐 小1丁(150g)  
 シーチキン(水煮) 80g  
 かつおぶし 小1袋  
 Aしょうゆ 大さじ1  
 A砂糖 小さじ1/2  
 ごま油 少々



【作り方】  
 ①にんじんは、皮をむいてせん切りにする。  
 ②フライパンを熱し、①のにんじんと、木綿豆腐を入れて炒める。水分が少なくなると、にんじんがしなつとなったら、シーチキンとAの調味料を加えてさらに炒める。  
 ③火を止め、ごま油とかつおぶしを加えて出来上がり。

6月の野菜は  
にんじん

## 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。

※お茶パックも  
利用できます！



## 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)

### 【にんじんのペースト 作り方】

①にんじんは輪切りに切る。  
 ②小鍋ににんじんと水を入れ、柔らかくなるまで茹で、すりつぶす。

### 【豆腐のペースト作り方】

①豆腐は茹でてすりつぶす。



## もぐもぐ期《7～8カ月》 にんじんと豆腐のスープ

(※材料から取り分け)

【材 料】  
 にんじん20g  
 豆腐20g  
 シーチキン(水煮)10g  
 だし汁1/2カップ



### 【作り方】

①にんじん、シーチキンは細かく刻む。  
 ②豆腐は粗つぶしする。  
 ③小鍋にだし汁を入れ①と②を入れる。  
 ④野菜が柔らかくなったら出来上がり。

## かみかみ期《9～11カ月》 にんじんしりしり (離乳食version)

【材料】  
 にんじん30g 豆腐20g  
 シーチキン(水煮)10g だし汁1/2カップ  
 かつおぶし一つまみ しょうゆ1.2滴  
 ごま油少々



### 【作り方】

①にんじんは5mm長さくらいのせん切りにする。豆腐は粗つぶし、シーチキンは粗刻みにする。  
 ②フライパンにごま油を敷き、にんじんと豆腐を入れて軽く炒め、さらにだし汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。  
 ③さらにシーチキン、しょうゆ、かつおぶしを入れ、軽く炒めて出来上がり。