

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ さつまいもと豆腐のグラタン

【材料】 大人2人分

さつまいも280g 絹ごし豆腐120g
 ブロッコリー40g しめじ茸30g
 牛乳50ml バター10g
 コンソメ1キューブ
 ピザ用チーズ 適量

【作り方】

- ①さつまいもは1cm～1.5cm程度のいちょう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、固めに下茹でをしておく。しめじは小房に分けておく。
- ②耐熱ボウルに①のさつまいも、しめじ、絹ごし豆腐、牛乳、コンソメ、バターを入れ混ぜ合わせラップをする。
- ③電子レンジ500Wで7～8分ほど加熱し、フォークでさつまいもをつぶす。
- ④器に盛り、ブロッコリー、ピザ用チーズをふりかけ、トースターで10分ほど焼いて完成。



11月の野菜は
さつまいも

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》

【さつまいものペースト作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、1cm幅程度のイチョウ切りに切る。
- ②①を柔らかく茹ですりつぶす。茹で汁またはだしでヨーグルト状にのばす。

【豆腐のペースト作り方】

- ①豆腐は大きいまま茹でる。
- ②①をなめらかにすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

さつまいもと豆腐和え

【材 料】 （※材料から取り分け）
 さつまいも 20g 豆腐 30g
 ブロッコリー10g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、いちょう切りに切り、柔らかく茹で粗つぶしにする。
- ②ブロッコリーは柔らかく茹で、細かく刻む。
- ③豆腐は茹でてつぶす。
- ④①、②、③を和える。



かみかみ期《9～11カ月》

さつまいもと豆腐のグラタン

（離乳食version）

【材 料】
 さつまいも30g 豆腐20g
 ブロッコリー10g バター2g
 牛乳小さじ1 ピザ用チーズ大さじ1

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、いちょう切りに切る。柔らかく茹で粗つぶしにする。
- ②ブロッコリーは柔らかく茹で、細かく刻む。
- ③器に①、②、豆腐、バター、牛乳を入れて混ぜる。
- ④アルミカップに入れ、オーブントースターで10分加熱する。

