

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

2月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ ブロッコリーと豆腐の炒めもの

2月の野菜は
ブロッコリー

【材料】 大人2人分
鶏ひき肉 40g
ブロッコリー1/4株
豆腐(3P入り) 小1パック
卵 1個
ごま油 小さじ1
薄口しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ1
塩 ひとつまみ



【作り方】

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。鶏ひき肉の色が変わったら、ブロッコリー、塩、酒を入れ、豆腐を手でつぶしながら入れて炒める。
- ④②の溶き卵を回し入れて炒め、薄口しょうゆで味を調える。

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》



【ブロッコリーのペースト作り方】

- ①ブロッコリーは洗って小房に分けて柔らかめに茹でる。
- ②①の葉先のみ切り取り、すりつぶす。
- ③白湯またはだし汁をひたひたになるまで加え、水溶き片栗粉を小さじ1加え、600Wのレンジで20～30秒程度加熱し、とろみをつける。

【豆腐のペースト作り方】

- ①豆腐は大きいまま茹で、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》 ブロッコリーの豆腐和え

(※材料から取り分け)



【材 料】

鶏ひき肉5g ブロッコリー20g 豆腐20g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、柔らかく茹でて細かく刻む。
- ②鶏ひき肉は柔らかく茹で、細かく刻む。
- ③豆腐は茹でてつぶす。

かみかみ期《9～11カ月》 ブロッコリーと豆腐の炒め煮

(離乳食version)



【材 料】

鶏ひき肉10g ブロッコリー30g 豆腐20g
卵1/2個 サラダ油小さじ1/2 だし汁50ml
しょうゆ1.2滴

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、柔らかく茹で5mm程度の粗刻みにする。
- ②小鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を加えて炒める。①と豆腐を手でくずして炒め、だし汁としょうゆを加えて混ぜ蒸し煮にし、出来上がり