

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

5月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ ジャがいもと豆腐のチーズお焼き

【材料】 大人2人分

じゃがいも200g 粉チーズ小さじ4
絹ごし豆腐小1/2パック
青のり小さじ1 片栗粉小さじ1と1/2
塩・こしょう少々 サラダ油小さじ1
ケチャップ適量



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切る。水にさらして水気を切る。
- ②耐熱容器に入れ、600Wのレンジで4分程度加熱する。（じゃがいもが固ければ追加で加熱する）じゃがいもがなめらかになるまでつぶす。
- ③絹ごし豆腐、青のり、片栗粉、粉チーズ・塩・こしょうを入れて潰しながらよく混ぜ、4等分に分ける。
- ④フライパンにサラダ油を熱し、③を両面きつね色になるまで焼く。お好みでケチャップをつけて頂く。

5月の野菜は
じゃがいも

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》

【じゃがいものペースト作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、柔らかく茹でる。
- ②①をなめらかにすりつぶす。

【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》

じゃがいもと豆腐和え

（※材料から取り分け）



【材 料】

じゃがいも30g 豆腐20g

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて、一口大に切り柔らかく茹で、すりつぶす。
- ②豆腐は茹で、すりつぶす。
- ③①と②を和える。

かみかみ期《9～11カ月》

じゃがいもと豆腐のチーズお焼き

（離乳食version）



【材 料】

じゃがいも30g 豆腐15g 片栗粉小さじ1
粉チーズ小さじ1/2 サラダ油小さじ1/2

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り柔らかく茹で、すりつぶす。
- ②①に豆腐、粉チーズ、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、小さな小判型に丸める。
- ③フライパンにサラダ油を入れ②を入れ、両面きつね色になるまで焼く。