

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 ジャガイもと豆腐のチーズお焼き

【材料】 大人2人分
ジャガイもと 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 大さじ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ジャガイもとは皮をむき、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。（ジャガイもが固ければ追加で加熱する）ジャガイ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・こしょうを入れて漬しながらよく混ぜ、4等分に分割する。
- 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
ジャガイも

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 (200m l)

【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ヶ月》

【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ヶ月》

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ヶ月》

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。