

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

7月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ ささみと野菜の甘酢あん

7月の野菜は
なす

【材料】 大人2人分

鶏ささみ 2本

玉ねぎ 1/4個

なす 1本

ピーマン 2個

A酒 小さじ2

Aしょうが(チューブ) 2cm

A塩こしょう 少々

A片栗粉 大さじ1

B水 100ml

Bしょうゆ・砂糖 各大さじ1と1/2

B酢・酒 各大さじ1

B片栗粉大さじ1/2 サラダ油小さじ2



【作り方】

①玉ねぎはスライスする。なすはヘタを取り、半月切りにする。ピーマンは、乱切りにする。

②鶏ささみはすじを取り、一口大に切る。ボウルにAを入れて混ぜ合わせ置いておく。

③フライパンにサラダ油を入れ中火に熱し、②を炒める。

④③に玉ねぎ、なす、ピーマンを入れてさらに炒める。

⑤野菜がしんなりしてきたら、Bの調味料を加え炒める。とろみがついてきたら火を止め、お皿に盛って出来上がり。

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》

【なすのペースト作り方】

①なすは皮をむき、輪切りにし水にさらしてアクを抜く。

②①を柔らかく茹で、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をすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》 ささみと野菜のとろとろ煮

(※材料から取り分け)



【材料】

ささみ10g 玉ねぎ10g なす10g

だし汁1/2カップ 水溶き片栗粉少々

【作り方】

①ささみは茹でて細かく刻む。

②玉ねぎ、なすは皮をむき細かく刻む。

③小鍋に①と②を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

④水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

※多めに作る場合は、だし汁の量を調整してください。(具がひたひたになるまで)

かみかみ期《9～11カ月》

ささみと野菜のとろとろ煮

(離乳食version)



【材料】

ささみ15g 玉ねぎ10g なす15g

ピーマン5g だし汁1/2カップ

しょうゆ1.2滴 水溶き片栗粉少々

【作り方】

①ささみは茹でて刻む。

②玉ねぎ、なす、ピーマンは5mm角程度の角切りに切る。

③小鍋にだし汁と①、②を加える。

④しょうゆで香りをつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。