

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

8月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

8月の野菜は
キャベツ

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！



【作り方】

①玉ねぎはみじん切り、キャベツはせん切り、トマトは角切りにする。

②フライパンにサラダ油を敷き火にかけ、にんにく、鶏ひき肉を入れて炒める。

③鶏ひき肉の色が変わったら、①の玉ねぎを加えさらに炒めケチャップ、ウスターソースで味付けをする。

④別のフライパンにサラダ油を入れ、目玉焼きを作る。

⑤お皿にご飯を盛り、キャベツ、トマト、③の順にのせ、その上に目玉焼きをのせる。お好みで粉チーズをかける。

大人レシピ タコライス風

【材料】	大人2人分
米	1合
鶏ひき肉	160g
にんにく（チューブ）	2cm程度
サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	50g
キャベツ	4枚
トマト	中1/2個
ケチャップ	大さじ2と1/2
ウスターソース	小さじ2
塩・こしょう	少々
卵	2個
サラダ油	小さじ1
粉チーズ	適量

ごっくん期《5～6カ月》

【キャベツのペースト作り方】

①キャベツは芯を取り柔らかく茹でる。

②①をなめらかになるまですりつぶす。

【しらすのペースト作り方】

①しらすは熱湯を上からかけ、塩分をとる。

②①をすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

鶏ひき肉とキャベツの

とろとろ煮（※材料から取り分け）

【材 料】

鶏ひき肉10g 玉ねぎ5g キャベツ10g
トマト5g だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉少々

【作り方】

①玉ねぎ、キャベツはみじん切りにする。

②トマトは湯むきし種を 取り細かく刻む。

③小鍋にだし汁と鶏ひき肉、①、②を入れ柔らかく煮る。

④③に水溶き片栗粉を加え
とろみをつける。



かみかみ期《9～11カ月》

タコライス風（離乳食version）

【材 料】

おかゆ90g 鶏ひき肉15g 玉ねぎ10g
キャベツ15g トマト5g 卵1/4個
サラダ油小さじ1/2 ケチャップ小さじ1/2
サラダ油小さじ1/2
だし汁1/4カップ
粉チーズ少々



【作り方】

①玉ねぎはみじん切りにする。キャベツは5mm角に切る。トマトは湯むきして種を除き、5mm角に切る。

②サラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒め、肉の色が変わったら、①の玉ねぎ、キャベツ、トマトを加え炒める。

③だし汁とケチャップを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。

③をおかゆにかける。