

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

9月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ

かぼちゃ入りだんご汁



9月の野菜は
かぼちゃ

【材料】	大人2人分
A小麦粉	60g
A塩	少々
A水	適量
鶏もも肉	40g
かぼちゃ	80g
にんじん	30g
しいたけ	2枚
だし汁	400ml
みそ	20g
ねぎ	少々

【作り方】

- ①ボウルにAの材料を入れて練り、耳たぶ程度の硬さにし、生地を30分程度休ませておく。
- ②かぼちゃは一口大に切り、しいたけは薄切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて火にかけ、かぼちゃ、しいたけ、にんじん、鶏肉を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④①を手でちぎって入れ、だんごが浮いてくるまで煮る。
- ⑤味噌を加え器に盛り、ねぎを散らす。

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》



【かぼちゃのペースト作り方】

- ①かぼちゃは皮をむき、薄切りにする。
- 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》

かぼちゃ入りだんご汁

（※材料から取り分け）



【材料】

大人用④から取り分けた、だんご20g、
鶏もも肉10g、かぼちゃ25g、
にんじん5g、だし汁1/2カップ

【作り方】

- ①だし汁以外の材料を細かく刻む。
- ②小鍋にだし汁と①を入れて柔らかく煮こむ。

かみかみ期《9～11カ月》

かぼちゃ入りだんご汁

（離乳食version）



【材料】

大人用④から取り分けた、だんご25g、
鶏もも肉15g、かぼちゃ20g、
しいたけ5g、にんじん5g、
だし汁1/2カップ しょうゆ1、2滴

【作り方】

- ①だし汁、しいたけ以外の材料を5～8mm程度に切る。しいたけはみじん切りにする。
- ②小鍋にだし汁と①を入れて柔らかく煮こみ、しょうゆで香りをつける。