

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

3月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ キャベツの肉みそ炒め

【材料】	大人2人分
鶏ひき肉	80g
キャベツ	200g
玉ねぎ	40g
サラダ油	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1
Aみそ	大さじ1
Aしょうゆ、みりん、酒	各大さじ1/2
A片栗粉	小さじ1
A水	大さじ1/2
ごま油	小さじ1



3月の野菜は
キャベツ

【作り方】

- ①キャベツは4cm各程度に切る。玉ねぎは半分
に切って薄切りに切る。
- ②Aの調味料は合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油、しょうがを入れて熱
し、鶏ひき肉、玉ねぎ、キャベツの順に炒める。
- ④野菜がしんなりしたらAの調味料を加え、野
菜に火が通るまで炒める。
- ⑤④にごま油を加え香りをつけて出来上がり。

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》

【キャベツのペースト作り方】

- ①キャベツは葉先のみ切り取り一
口大に切る。
- ②①を柔らかく煮てすりつぶす。

【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》

キャベツとひき肉のとろみ煮

(※材料から取り分け)



【材 料】

鶏ひき肉10g キャベツ15g
玉ねぎ5g だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①キャベツ、玉ねぎは柔らかく煮て細かく刻む。
- ②小鍋にだし汁を入れ、鶏ひき肉と①を入れて
野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②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》

キャベツと鶏ひき肉の炒め煮

(離乳食version)



【材 料】

鶏ひき肉15g キャベツ20g 玉ねぎ5g
サラダ油小さじ1/2 だし汁30ml
みそ小さじ1/6

【作り方】

- ①キャベツは2.3mm程度に切る。玉ねぎは5
mm長さの薄切りにする。
- ②小鍋にサラダ油を敷き、鶏ひき肉を入れ炒
める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、キャ
ベツを加え、しんなりしたらだし汁を加えて野
菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③みそを入れて香りをつける。