

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ 鶏肉とほうれん草のミルクスープ

2月の野菜は
ほうれん草

【材料】 大人2人分

- 鶏もも肉 (小間切れ) 60g
- ほうれん草 60g
- 玉ねぎ 40g
- しめじ 20g
- にんじん 15g
- 塩・こしょう 少々
- バター 6g
- 小麦粉 大さじ1と1/4
- A水 150ml
- 牛乳 150ml
- コンソメ (固形) 1/2個



【作り方】

- ①ほうれん草は茹でて、冷水にさらして水気を絞り3cm程度に切っておく。玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房にわけておく。
- ②鍋にバターを熱し、鶏肉・玉ねぎ・しめじ・にんじんを入れて炒める。野菜がしんなりしたら小麦粉を入れる。
- ③②にAを入れて混ぜ、とろみがついたらほうれん草を加える。
- ④ひと煮立ちさせたら塩・こしょうで味を調え、器に盛りつけて出来上がり。

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》

【ほうれん草のペースト作り方】

- ①ほうれん草は葉先を切り取って柔らかく茹でる。
- ②①をなめらかにすりつぶす。

【しらすのペースト作り方】

- ①しらす干しは茹でて、なめらかにすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

ほうれん草のミルクスープ

(※材料から取り分け)

【材 料】

- 鶏ひき肉10g
- ほうれん草 (①大人用から) 20g
- にんじん5g 玉ねぎ10g だし汁1/2カップ
- 牛乳大さじ1



【作り方】

- ①ほうれん草、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にだし汁に鶏ひき肉 (少しほぐす)、にんじん、玉ねぎを入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にほうれん草、牛乳を入れひと煮立ちさせてできあがり。

かみかみ期《9～11カ月》

ほうれん草のミルクスープ

(離乳食version)

【材 料】

- 鶏ひき肉15g 人参5g
- 玉ねぎ15g
- ほうれん草 (①大人用から) 20g
- サラダ油小さじ1/2
- だし汁1/2カップ
- 牛乳大さじ1



【作り方】

- ①ほうれん草は5mm程度に切る。人参、玉ねぎは5～8mm角程度に切る。
- ②小鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。さらに人参、玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらだし汁を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③②にほうれん草と牛乳を加えひと煮立ちさせ出来上がり。