

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

5月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ 鶏だんごの野菜のポトフ

5月の野菜はじゃがいも

【材料】	大人2人分
鶏ひき肉	120g
玉ねぎ	20g
塩	少々
にんじん	20g
玉ねぎ	40g
キャベツ	100g
じゃがいも	80g
塩・こしょう	少々
にんにく(チューブ)	2cm程度
オリーブ油	大さじ1/2
カットトマト(缶)	1/2缶
コンソメ	小さじ2
水	200ml



【作り方】

- ①にんじんは1cm厚さくらいのいちよう切りに切り、鶏だんごの玉ねぎはみじん切り、その他の玉ねぎはくし形切りにする。キャベツはざく切り、皮をむいたじゃがいもは一口大に切る。
- ②鶏ひき肉、玉ねぎ(みじん切り)、塩を合わせてタネを作る。
- ③鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが立ったらにんじん、残りの玉ねぎ、じゃがいもの順に炒めていく。野菜がしんなりしたら、キャベツ、水、カットトマト、コンソメを加えて加熱し、沸騰したら②のタネを2本のスプーンで丸めて炒れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④塩・こしょうで味を調える。

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》



【じゃがいものペースト作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、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しらすはお湯でさっと茹でる。
- ②①をなめらかになるまですりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

鶏ひき肉とじゃがいもの トマトスープ(※材料から取り分け)



【材 料】

鶏ひき肉10g 玉ねぎ5g 人参5g
じゃが芋10g トマト缶(カット)10g
だし汁1/2カップ

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参、トマトはみじん切りにする。じゃがいもは2.3mm程度に切る。
- ②小鍋にだし汁と①の野菜、鶏ひき肉を入れて軽く混ぜ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

かみかみ期《9～11カ月》 鶏つくねの野菜のポトフ

【材 料】

(離乳食version)

A { 鶏ひき肉15g 玉ねぎ(みじん切り)5g
片栗粉小さじ1/2
玉ねぎ10g 人参5g じゃがいも15g
トマト缶(カット)10g
オリーブオイル小さじ1/2 だし汁1/2カップ



【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせてタネを作る。
- ②玉ねぎ・人参は5mm程度の薄切りに切る。じゃがいもは5mm角、トマトは粗さざみにする。小鍋にオリーブオイルを入れて熱し、玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に炒める。
- ③②にだし汁、トマトを入れ、沸騰したらAを小さいスプーン2本で丸めて入れる。
- ④野菜が柔らかくなるまで煮る。