

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

6月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

6月の野菜は小松菜

大人レシピ 小松菜のチャンプルー

【材料 大人2人分】

木綿豆腐 小2パック (300g)
豚ひき肉 60g
小松菜 1/2袋
玉ねぎ 1/4個
卵 2個
ごま油 大さじ1/2
にんにくチューブ 2cm
A 酒・しょうゆ 大さじ1
みりん 小さじ1/2
塩・こしょう 少々
かつおぶし 1パック

【作り方】

- ①小松菜、豆腐は食べやすい大きさに、玉ねぎは薄切りにする。卵は割りほぐしておく。
- ②フライパンにごま油、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎを入れて熱し、炒める。
- ③豆腐を入れ、焼き色がつくまで炒める。小松菜も加え、しんなりするまで炒める。
- ④Aの調味料を加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤溶き卵を入れて炒め、かつおぶしをのせる。

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》

【小松菜のペースト作り方】

- ①小松菜は洗って、葉先のみ切る。
- ②①を茹で、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、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

小松菜と豆腐和え

(※材料から取り分け)

【材 料】

小松菜15g 玉ねぎ5g 豆腐30g
だし汁小さじ1

【作り方】

- ①小松菜、玉ねぎは柔らかく茹で、細かく刻む。
- ②豆腐を茹で、つぶす。
- ③①、②を和える。

かみかみ期《9～11カ月》

小松菜と豆腐の炒め煮

(離乳食version)

【材 料】

豆腐20g 豚ひき肉10g 小松菜15g
玉ねぎ5g ごま油小さじ1/2
だし汁100ml しょうゆ1.2滴

【作り方】

- ①小鍋にごま油を入れて熱し、豚ひき肉、玉ねぎ、豆腐、小松菜の順に入れて炒める。
- ②だし汁を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③しょうゆで香りをつけ、出来上がり。