

# 取り分け離乳食レシピ

## ☆じゃがいものそぼろ煮☆

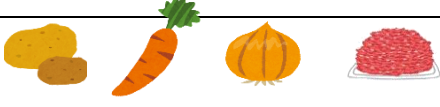
＜材料（大人3食分）＋離乳食2食分＞

鶏ひき肉 150g、じゃが芋中3個（450g）、  
人参 1/2本（80g）、玉ねぎ 1/2個（100g）、だし汁 300ml、油 小さじ1  
調味料；しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ1

多めに作って冷凍庫へ。  
必ず再加熱して、1週間以内に使い切りましょう。



＜作り方＞

大人用3食分	離乳食用2食分
① じゃが芋と人参は乱切り、玉ねぎはくし形に切る。	
② 鍋に油、ひき肉を入れ、中火でほぐしながら表面の色が白っぽくなるまで炒め、野菜を加えてさらに炒める。	
③ ②にだし汁を加えて煮る。煮立ったらアクをとってフタをして弱火で15分煮る。	<p><b>ここで取り分け！</b></p> <p>① 野菜に火が通っていることを確認して、ひき肉（30g）、じゃが芋・人参・玉ねぎ（60～80g）を取り出し、8mm角に切る。煮汁を大さじ4取り出す。</p>
④ 調味料を加えて完成！	<p>② 別の鍋を用意し、①を入れて加熱する。しょうゆ（1～2滴）、砂糖（ひとつまみ）を加え、全体に混ぜ合わせて完成！</p>

## ☆ほうれん草と豆腐のみそ汁☆

＜材料（大人2食分）＋離乳食1食分＞

木綿豆腐50g、ほうれん草 1/2束、みそ大さじ1、だし汁350ml



＜作り方＞

大人用2食分	離乳食用1食分
① ほうれん草はよく洗い柔らかくなるまで茹でる。豆腐は8mm角に切る。	
② ゆであがったら水にさらし、軽くしぼる。	<p><b>ここで取り分け！</b></p> <p>① ゆでたほうれん草2枚を取り分けてきざみ、お椀に盛り付ける</p>
③ ほうれん草は3cm長さに切って、お椀に盛り付ける。	
④ 鍋にだし汁、豆腐を入れて煮る。	
⑤ 沸騰したら、火を止めてみそを入れる。③によそう。	<p><b>ここで取り分け！</b></p> <p>② 豆腐8個程度と、汁大さじ2を取り出しお椀に入れて、湯冷まし大さじ2を入れて薄める。 ※湯冷まし…水道水を数分間沸騰して冷ました水</p>

## ☆ちょっとかえるだけで、新たな一品に変身！

離乳食メニューは、毎食ガラリと内容を変える必要はありません。  
食材や調味料の組み合わせをアレンジするだけで赤ちゃんにとって新たな一品になります。

### ♪「そぼろ煮」「みそ汁」のアレンジ例♪

- ・「そぼろ煮」 鶏ひき肉のかわりに…ツナ缶など。  
玉ねぎや人参のかわりに…大根やナスなど、他の野菜を。
- ・「みそ汁」 ほうれん草のかわりに…小松菜やチンゲン菜、キャベツなど。  
豆腐のかわりに…卵や白身魚など（よく加熱しましょう）

