

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

親子丼

【材料】 大人2人分

鶏ささ身	2本
玉ねぎ	1 / 2玉
にんじん	1 / 3本
小ねぎ	2本
片栗粉	小さじ1
卵	2. 5個
水	1. 1 / 2カップ
めんつゆ (3倍希釈)	大さじ3
砂糖	大さじ1 / 2

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、薄く切る。
にんじんは皮をむき、薄い短冊切りにする。
- ②鶏ささ身は筋を取って薄くそぎ切りし、片栗粉をまぶしておく。
- ③小ねぎは小口切りにしておく。
- ④フライパンに水、①を入れて火が通るまで煮て、火が通ったら②を加えてひと煮立ちする。
- ⑤めんつゆ、砂糖を加えてひと煮たちし、卵を器に溶き、フライパンに溶き入れ、火を止めてフタをする。
- ⑥小口切りにした小ねぎをのせる。



ごっくん期 《5～6カ月》

玉ねぎとほうれん草



【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、やわらかく茹ですりつぶす。
だし汁を加えてのぼす。
- ②ほうれん草は葉の部分をやわらかく茹で、すりつぶす。
だし汁を加えてのぼす。

もぐもぐ期 《7～8カ月》

鶏ささ身とほうれん草のだし煮



【材料】

鶏ささ身	: 10g	ほうれん草	: 10g
にんじん	: 10g	だし汁	: 1 / 2カップ
片栗粉	: 小さじ1 / 2	水	: 小さじ1 / 2

【作り方】

- ①鶏ささ身は茹で、小さく刻む。
- ②にんじんは皮をむきやわらかく茹で、小さく刻む。
ほうれん草は茹で、小さく刻む。
- ③鍋にだし汁、①、②を入れて煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

かみかみ期 《9～11カ月》

親子丼



【材料】

鶏ささ身	: 15g	玉ねぎ	: 15g
にんじん	: 10g	ほうれん草	: 10g
卵	: 1 / 2個	だし汁	: 1 / 2カップ
しょうゆ	: 1. 2滴	砂糖	: 小さじ1 / 2

【作り方】

- ①大人レシピ④より、鶏ささ身、玉ねぎ、にんじんを取り出し、粗く刻む。
- ②ほうれん草はやわらかく茹で、粗く刻む。
- ③フライパンにだし汁、①、②を入れてひと煮たちし、しょうゆ、砂糖を加える。
- ④卵を溶き入れて卵に完全に火が通るまで煮る。