

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

かぼちゃのそぼろ煮 大人レシピ

【材料】	大人2人分
かぼちゃ	300g
鶏ひき肉	100g
玉ねぎ	60g
しょうが（チューブ）	2～3cm
サラダ油	大さじ1
めんつゆ（A）	100ml
砂糖（A）	小さじ2
水（A）	150ml
水溶き片栗粉	大さじ1と1/2



【作り方】

- ①かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎはせん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、しょうが、鶏ひき肉、玉ねぎを炒める。鶏ひき肉の色が変わったら、かぼちゃと（A）の調味料を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③②に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

離乳食の味つけの基本！！

だし汁の作り方

【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。



ごっくん期《5～6カ月》

かぼちゃと白身魚



【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむいて柔らかく茹で、すりつぶす。硬ければ、お湯かだしでのぼす。
- ②白身魚は皮と骨を取り、茹でてすりつぶす。魚の煮汁でのぼし、片栗粉でとろみをつける。

もぐもぐ期《7～8カ月》

白身魚入りかぼちゃマッシュ

【材料】
かぼちゃ 30g
白身魚 20g
お湯またはだし汁少々



【作り方】

- ①かぼちゃは柔らかく茹で、粗つぶしする。
- ②白身魚は皮と骨を取り、茹でてすりつぶす。
- ③①と②を合わせる。硬ければ、お湯かだし汁でのぼし柔らかいマッシュ状にする。

かみかみ期《9～11カ月》

かぼちゃのそぼろ煮

【材料】
かぼちゃ 30g
鶏ひき肉 15g
玉ねぎ 10g
サラダ油 小さじ1/2
だし汁 1/2カップ
しょうゆ 1.2滴
砂糖 少々



【作り方】

- ①かぼちゃは5mm角に切る。
- ②小さい鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③②にかぼちゃとだし汁、しょうゆ、砂糖を入れて煮る。

おすすめ機能

BEST3!!

1. 「予防接種管理」機能

・ ・ 自動で推奨のスケジュールを組んで、お知らせしてくれます！接種履歴も簡単に確認できます！

2. レシピや動画の閲覧

・ ・ 「取り分け離乳食」や「初めての子育て動画」を閲覧できます！

皆さんは母子手帳アプリ「ひだまりネット」 by 母子モを使っていますか?? 母子モには色々な機能があります♪ぜひ、ご活用ください!



3. 家族で情報共有

・ ・ 子どもの成長記録や思い出を家族で共有できます!

設定 ⇒ 共有設定 ⇒ ブック共有先アカウント管理 ⇒ マイブックへ招待する



お役立ち情報・
動画はこちらから♪

