

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

2月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ

小松菜のチヂミ

【材料】	大人2人分
A卵	1個
A水	1/2カップ
A薄力粉	80g
A片栗粉	大さじ2
Aごま(白)	小さじ1
Aだし汁	小さじ1
小松菜	60g
玉ねぎ	1/2個
しらす干し	大さじ1
ごま油	少々
ピザ用チーズ	大さじ2
サラダ油	少々

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせて生地を作る。
- ②小松菜は2～3cm程度に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ③①と②、しらす干し、ピザ用チーズを混ぜ合わせる。
- ④フライパンにごま油を熱し、③の生地を流しいれる。両面きつね色になるまでこんがり焼く。

2月の旬の野菜は
小松菜



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》

小松菜としらすの

ペースト (※一部材料から取り分)

【小松菜のペースト 作り方】

- ①小松菜は茎を除いて、葉先を3cm程度に切って茹でる。
- ②①をすりつぶして、水溶き片栗粉を小さじ1くらい入れ、レンジで20～30秒加熱しとろみをつける。

【しらすのペースト作り方】

- ①しらすは茹でてすりつぶす。
- ②①に水溶き片栗粉を小さじ1加え、レンジで20～30秒とろみをつける。



もぐもぐ期《7～8カ月》

小松菜のとろとろ和え

(※材料から取り分け)

【材料】

- 小松菜15g 玉ねぎ10g
- しらす干し小さじ1 だし汁1/2カップ
- 水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①小松菜、玉ねぎ、しらす干しはみじん切りにする。
- ②小鍋にだし汁を入れ、①を入れて柔らかく煮る。
- ③水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。



かみかみ期《9～11カ月》

小松菜のチヂミ

(離乳食version)

【材料】

- 薄力粉20g 片栗粉小さじ1 水小さじ2
- だし汁小さじ1 しらす干し小さじ1
- 小松菜10g 玉ねぎ5g サラダ油少々

【作り方】

- ①薄力粉、片栗粉、水、だし汁を入れて生地を作る。
- ②しらす干し、小松菜、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③①と③を混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を敷き、③を両面きつね色になるまで焼く。

