

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

3月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ 新玉ねぎと豆腐の卵とじ

3月の旬の野菜は
新玉ねぎ

【材料】	大人2人分
鶏ひき肉	80g
新玉ねぎ	1/2個
サラダ油	少々
豆腐	小2丁
ほうれん草	40g
卵	2個
A水	140cc
Aしょうゆ、酒、 みりん各	大さじ2
A砂糖	大さじ1/2
A和風だしの素	小さじ1/2

【作り方】

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切り、600Wで2分程度加熱をし、水にさらして水気を絞る。豆腐は3cm角程度のさいの目切りにする。新玉ねぎは薄切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ②フライパンにサラダ油、鶏ひき肉、新玉ねぎを入れて炒め、肉の色が変わり、新玉ねぎがしんなりしたらAを加えてひと煮立する。
- ③さらに豆腐とほうれん草を加えてひと煮立させ、卵を加える。白身が固まってきたら蓋をして火を止め、予熱で2～3分おいたら出来上がり。



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。



ごっくん期《5～6カ月》

新玉ねぎ、豆腐の

ペースト（※一部材料から取り分）

【新玉ねぎのペースト 作り方】

- ①玉ねぎはくし形に切る。
- ②柔らかく茹でてすりつぶす。

【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》

新玉ねぎと豆腐のとろ

とろ煮（※材料から取り分け）

【材料】

鶏ひき肉10g 新玉ねぎ10g 豆腐30g
ほうれん草10g だし汁1/2カップ
水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でておく。
- ②①と玉ねぎは細かく刻む。豆腐は粗つぶしにする。
- ③小鍋にだし汁、新玉ねぎを入れて加熱し、さらに鶏ひき肉を加え、スプーンで押しつぶすようにし、細かくする。
- ④野菜が柔らかくなったら、②のほうれん草と豆腐を加えてひと煮立し、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》

新玉ねぎと豆腐の卵とじ

（離乳食version）

【材料】

鶏ひき肉15g 新玉ねぎ15g サラダ油少々
豆腐30g ほうれん草15g だし1/2カップ
水溶き片栗粉少々 しょうゆ1.2滴 卵1/2個

【作り方】

- ①ほうれん草は茹でておく。
- ②①は細かく刻み、新玉ねぎは5mm程度の薄切りにする。豆腐は粗つぶしにしておく。
- ③小鍋にだし汁、新玉ねぎを入れて加熱し、さらに鶏ひき肉を加え、スプーンで押しつぶすようにし、細かくする。
- ④野菜が柔らかくなったら、②のほうれん草と豆腐を加えてひと煮立し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

