



# 離乳食取り分けレシピ

大人と同じ材料を使って作る離乳食の作り方を紹介します。  
家族で食卓を囲み、食べる楽しさや思いやりの心を育てていきましょう。

後期  
(9~11ヶ月)

## 豆腐ハンバーグ

【材料】(大人2人分+離乳食)

- ・豚ひき肉……………150g
- ・木綿豆腐(水切りする)…50g
- ・人参……………10g
- ・玉ねぎ……………40g
- ・だし汁(離乳食用)…100ml
- ・しょうゆ(離乳食用)…1~2滴
- ・みそ……………小さじ1/2
- ・サラダ油……………適量

### 離乳食:ひき肉と豆腐の炒め煮

- ①人参、玉ねぎをみじん切りする。
- ②だし汁をひと煮立ちさせ、豚ひき肉10g(小さじ2程度)、豆腐15g、①の1/6を加えて煮る。
- ③味を見て適宜しょうゆをたらす



### 大人用

- ①みじん切りした人参、玉ねぎを炒めて冷ましておく。
- ②ビニール袋に①と豚ひき肉、豆腐、みそを入れ、こねる。
- ③楕円形に形成し、フライパンで焼く。



## 彩り野菜のコールスロー

【材料】(大人2人分+離乳食)

- ・ブロッコリー……………60g
- ・トマト……………40g
- ・キャベツ……………40g
- ・削り節(離乳食用)…ひとつまみ

(調味料)

- ・マヨネーズ……………大さじ2
- ・レモン汁……………小さじ1

### 離乳食:彩り野菜のおかか和え

- ①ブロッコリーは小房に分けてやわらかく茹でる。トマトを湯むきする。それぞれ1/6を5mmの角切りにする。
- ②キャベツの1/6を5mm角に切り、耐熱容器に入れて電子レンジでしんなりさせる。(こげないように水を加え、20秒程度加熱する。)
- ③野菜と削り節を和える。



### 大人用

- ①トマトはさいの目切りにする。キャベツはせん切りにする。
- ②野菜と調味料を和える。



## だしの取り方

【材料】

- ・水……………400ml
  - ・出し昆布……………4g
  - ・花かつお……………4g
- ※昆布とかつおは水に対して1%

- ①昆布の表面をペーパーでさっと拭いて汚れを取る。鍋に水と昆布を入れ、30分程おいておく。
- ②30分経ったら中火にかける。沸騰する前に(なべの底から気泡がフツフツしてきたら)昆布を取り出す。【昆布だし完成】  
**POINT!** 昆布を煮過ぎると風味が落ちるので注意!
- ③昆布だしを沸騰させて、花かつおを入れたら、すぐに火を止める。花かつおが自然に沈んだらペーパーで漉す。【一番だし完成】





# 離乳食取り分けレシピ

大人と同じ材料を使って作る離乳食の作り方を紹介します。

家族で同じメニューを楽しめるようになりますが、子どもの味付けは1/3を目安にしましょう。

**完了期**  
(1才~1才半)

## 豆腐ハンバーグ

【材料】(大人2人分+離乳食)

- 豚ひき肉……………150g
- 木綿豆腐(水切りする)…50g
- 人参……………30g
- 玉ねぎ……………50g(1/4個)
- みそ……………小さじ1/2
- サラダ油……………適量

### 離乳食:ひとくち豆腐バーグ

- ① 人参、玉ねぎをみじん切りし、炒めて冷ましておく。
- ② ビニール袋に①と豚ひき肉、豆腐を入れこねる。
- ③ こねた肉ダネの1/8を取り出し、耳かき一杯ほどのみそを加えて混ぜる
- ④ 子どもが食べやすい大きさに丸めてフライパンで焼く。両面に焼き色をついたらフタをして蒸し焼きにし、中まで火を通す。



### 大人用

↓  
残りの肉ダネにみそを加えて楕円形に形成し、フライパンで焼く。



## 彩り野菜のコールスロー

【材料】(大人2人分+離乳食)

- ブロッコリー……………60g
- トマト……………60g
- キャベツ……………60g

(調味料)

- マヨネーズ……………大さじ2
- レモン汁……………小さじ1

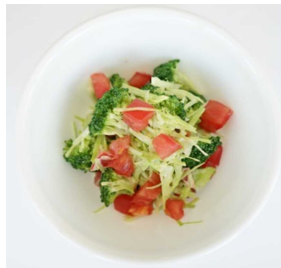
### 離乳食:彩り野菜のマヨネーズ和え

- ① ブロッコリーを小房に分けて茹で、1/6は2cm角に切る。トマトも2cm角に切っておく。
- ② キャベツの1/6を短めの千切りにする。耐熱容器に入れ、レンジでしんなりさせる。(こげないように水を加え、20秒程加熱する。)
- ③ 野菜と分量外のマヨネーズ(小さじ1/2)、レモン汁(1~2滴)を和える。



### 大人用

- ↓
- ① キャベツを千切りにする。
  - ② 野菜と調味料を混ぜる。



## 基本の切り方

### さいの目切り



### みじん切り



### せん切り

