

離乳食の作り方（中期・後期・完了期）



取り分けレシピ お肉編

後期以降は鶏胸肉、豚・牛赤身ひき肉も使用出来ます。

中期・鶏ささ身のトロトロ煮

凍らせたささ身をすりおろして使用してもOK



【1食分の材料】

- 鶏ささ身 10g
- 水 大さじ1/2
- 野菜 15~20g
- だし汁(水でも可)
- 水溶き片栗粉(※)
- 片栗粉 小さじ1/2
- 水 小さじ1

【作り方】

- 鶏ささ身の筋をとり、包丁でたたいてみじん切りにし、水を合わせて混ぜる
野菜はやわらかく茹でて2~3mm角に切る
- 鍋に①とかぶるくらいのだし汁を入れ、ささみをほぐしながら煮立てる
- 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

家族の食事は・・・野菜スープ（ほぐしたささ身を入れ、味付けをしっかりと）

後期・野菜のそぼろ煮

ひき肉は調理前に水と練り合わせておくとやわらかく仕上がります



【1食分の材料】

- 豚赤身ひき肉 15g
- 水 小さじ1
- 野菜 15~20g
- だし汁(水でも可)
- しょうゆ 1~2滴
- 水溶き片栗粉(※)

【作り方】

- ひき肉と水を合わせて混ぜる
野菜はやわらかく茹でて5mm角に切る
- 鍋にだし汁とひき肉を入れて火にかけて軽くほぐす。火が通ったら野菜を入れて煮る
- しょうゆを加え、水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

家族の食事は・・・野菜を大きめに切り、味付けをしっかりと



野菜の煮物
そぼろあんかけ

完了期・豆腐入り肉だんご

豆腐を入れるとふわふわに仕上がります！



【1食分の材料】

- ★牛赤身ひき肉 15g
- 小麦粉 小さじ1/3
- 塩 ごく少量
- 絹ごし豆腐 15g
- サラダ油 少々

【作り方】

- 絹ごし豆腐を茹でて、水気を切る
- ①と★を合わせてよく練り、持ちやすいように平たい小判形に丸める
- フライパンにサラダ油を熱し、②を入れ、両面を弱めの中火で焼く

(多めに作って冷凍保存しておくとう便利です)

茹でてみじん切りにした野菜や、ひじきを混ぜると彩りアップ！

家族の食事は・・・豆腐ハンバーグ（形や味付けなど様々なアレンジが出来ます）