

とりわけ 離乳食レシピ ～家族と一緒にの食事から～



令和6年4月発行
企画編集 (公社)奈良県栄養士会

主菜

じゃがいもそぼろ



～ワンポイント～

7～8 か月頃は鶏ミンチとじゃがいもを分けてつぶすことで滑らかな仕上がりになります。

<材料大人 2 人+ベビー>

- じゃがいも…2～3 個
- 鶏ミンチ肉…100g
- 水…じゃがいもがかぶるくらい
- ★鶏がらスープの素…小さじ 1
- ★砂糖…小さじ 1
- ★しょうゆ…大さじ 1½
- ★酒…大さじ 1

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、4等分に切って水にさらす。5分程度さらしたらざるに上げて水気を切る。
- ② 炊飯器にじゃがいも、鶏ミンチ肉、水を入れて、米を炊く時と同じ要領で加熱する。
- ③ 炊けたらじゃがいも、鶏ミンチ肉を赤ちゃん用に取り分ける。
- ④ 大人用は★印の調味料をすべて合わせ、炊飯器に入れて軽く混ぜる。様子を見ながら追加加熱して炊けたらできあがり。 ※④はお鍋で炊いてもOKです。

7～8 か月頃



③で取り出し、それぞれ粗くすりつぶし、混ぜ合わせる。

9～11 か月頃



③で取り出し、じゃがいもは一口大に切る。

主菜

ふっくら焼き魚



<材料 大人 1 人+ベビー >

魚の切り身 …1 切れ
(刺身を使うと便利)

応用編



おかゆ、ベビー用
ホワイトソースや
豆腐に混ぜると食
べやすいです。

～ワンポイント～

9～11 か月頃は身を大きくほぐすことで、手づかみ食への練習にも使えます。

<作り方>

- ① オープンシートを広げ、その上に魚の切り身を置く。
- ② オープンシートで魚の切り身をしっかりと包む。
- ③ 電子レンジで 600W 1 分、魚の切り身をひっくり返して様子を見ながらさらに 1 分程度加熱する。中まで火が通っていたら、粗熱が取れるまでオープンシートに包んだまま蒸らしておく。
☆オープンシートに包んだまま冷すことで、パサつかずしっとりふっくらした焼き魚に仕上がります。
- ④ 赤ちゃん用を取り分けたあと、大人用は塩やポン酢で味をつける。

7～8 か月頃



③を取り出し、骨や皮を取り除き、粗くすりつぶす。

9～11 か月頃



③を取り出し、骨や皮を取り除き、身を大きくほぐす。

調味料の目安

7～8 か月頃…基本的に調味料は必要ありませんが、しょうゆを 1 滴、バターをほんの少量など風味付け程度に使用することはできます。

9～11 か月頃…大人の味付けの 1/4 程度のほんのり味がする程度の薄味なら調味料を使ってもOKです。

副菜

ミネストローネ



～ワンポイント～

水分が少ないときはお好みに合わせて水を加えてください。

<材料大人2人+ベビー>

トマト…大1個
キャベツ…1枚
にんじん…1/4本
じゃがいも…小1個
ささみ…1本
片栗粉…小さじ1/2
コンソメ…小さじ1
こしょう…少々

<作り方>

- ① トマトはへたを取り、横半分に切り、種を取る。
- ② キャベツ、にんじん、じゃがいもを0.5～0.7mm角に切る。
- ③ ささみは筋を取り、野菜と同じくらい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ④ 鍋に②、水100ccを加え、その上にトマトの切り口を下にしておく。蓋をし、火にかける。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、トマトの皮を取り除き、③を加えてささみに火を通す。
- ⑥ コンソメ、こしょうを加え器に盛り、パセリを散らす。(トマトピューレ、水煮缶でも代用可)

7～8か月頃



⑤を取り出し、それぞれ粗くすりつぶし、混ぜ合わせる。

9～11か月頃



⑤を取り出し、ささみは刻む。

副菜

切り干し大根とじゃがいもの煮物



～ワンポイント～

煮汁を多めにすることで離乳食用に取り分けることができます。

<材料大人2人+ベビー>

切り干し大根…20g
じゃがいも…中1/2個(50g)
油揚げ…1/4枚
にんじん…中1/4本(50g)
干しいたけスライス…4g
サラダ油…小さじ1/2
だし汁…400ml
砂糖…小さじ2
しょうゆ…小さじ2

<作り方>

- ① 干しいたけはさっと洗い、湯につけて15分戻す。にんじんは皮をむき1cm弱の拍子木切りにする。
- ② 切り干し大根は水で洗い新しい水につけて15分戻す。戻ったら水をきり、しっかりと絞る。
- ③ じゃがいもは皮をむき、1cmの拍子木切りにする。
- ④ 油揚げは熱湯で油抜きをしたあと、細切りにする。
- ⑤ 鍋を熱し、サラダ油を入れにんじん、切り干し大根を軽く炒める。だし汁としいたけ、しいたけの戻し汁80ml、③のじゃがいもを加え、ふたをして弱火でやわらかくなるまで10分程度煮る。
- ⑥ ⑤に④の油揚げ、砂糖、しょうゆを加え煮汁が半分程度になるまで弱火で煮る。

7～8か月頃



⑤からにんじん、じゃがいも、煮汁を取り出し、みじん切りにし小鍋に入れ煮る。

9～11か月頃



⑤からにんじん、じゃがいも、切り干し大根、煮汁をとりわけ煮る。しょうゆ、水溶き片栗粉を加え、混ぜる。

主食 なすのミートソース



<材料大人2人+ベビー>
 玉ねぎ…½個
 なす…1本
 鶏ミンチ肉…150g
 薄力粉…大さじ2
 カットトマト缶…½缶
 ★コンソメ…1個
 ★塩コショウ…お好みで
 ★ケチャップ…80g

～ワンポイント～

ミートソースはベビーパスタに和えたり、お粥やパン粥にかけて使うことができます。

7～8 か月頃



③から取り出し、粗くすりつぶす。

9～11 か月頃



③から取り出す。ベビーパスタなどにかける。

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。なすは皮をむき、あらみじん切りにして水にさらしてあくを抜いてからざるに上げる。
- ② なべに少量の油(分量外)をひき、玉ねぎ、なす、鶏ミンチ肉の順に炒める。薄力粉を加えてさらに炒める。
- ③ カットトマト缶を加え、汁気が少なくなるまで炒め煮する。
- ④ 大人用は★印の調味料を加えて、味を調える。

主食 カレー



<材料大人2人+ベビー>
 玉ねぎ…1個
 にんじん…1/2本
 ジャがいも…1個
 鶏ミンチ肉…100g
 水…400ml
 ★カレールウ…2～3かけ

～ワンポイント～

鍋で煮るかわりに、炊飯器で炊いても作ることができます。

7～8 か月頃



③を取り出し、粗くすりつぶす。ゆで汁で固さを調整する。

9～11 か月頃



③を取り出す。

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじんは皮をむいて1cm角に切る。ジャがいもは皮をむいて4等分に切る。
- ② 鍋に玉ねぎ、にんじん、ジャがいも、水を入れてふたをし、やわらかくなるまで煮る。
- ③ ミンチ肉を入れ火が通るまで煮る。
- ④ 大人用はカレールウを入れる。

ベビーフードを使った方法

ベビーうどん・パスタ



大人の料理を刻んで水を加えて煮ると、お手軽離乳食に！

あんかけの素



ほぐした魚、刻んだ野菜などにまぜると飲み込みやすくなります。

ホワイトソース等



大人の料理を刻んでソース類を混ぜると、ベビーグータンに☆