

家族みんなで美味しい といわけ離乳食



おとなのレシピ

★ チキンミートローフ(2人分)

- 鶏ひき肉……………100g
- 玉ねぎ……………60g
- パプリカ……………30g
- 人参……………10g
- 卵……………1/2個
- パン粉……………大さじ1
- 粉チーズ……………大さじ1
- ドライパセリ……………大さじ1/2
- 塩……………0.5g
- こしょう……………少々

- ① 玉ねぎ、人参、パプリカをみじん切りに切る。
- ② 材料を全て混ぜ合わせて、ラップで棒状にきっちり包み込む。
- ③ 耐熱のお皿に②を置いて、600wで7分加熱する。
- ④ 粗熱をとって食べやすい幅に切る。
- ⑤ お好みでケチャップやオーロラソースをかける。

初期(5~6か月頃)

★ 野菜のとろとろ

玉ねぎ、人参……………20g

- ① 玉ねぎ、人参をやわらかくなるまで茹でる。
- ② ①に、火が通ったら、裏ごしてすりつぶす。
- ③ 茹で汁でとろとろになるまでのばす。

*組み合わせ

主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)

中期(7~8か月頃)

★ 鶏ひき肉と野菜のくずし煮

鶏ひき肉……………10g

野菜……………30g

- ① ミートローフの調味料を入れる前に取り分け、多めの水で緩めて野菜が柔らかくなるまで煮る。

*ミートローフの具材で食べてないものがあれば取り分けてからミートローフに混ぜ合わせる。

*組み合わせ

主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)

後期~完了期(9~18か月頃)

★ チキンミートローフ

おとなの出来上がりの1/8量程度を食べさせる。

【味付けなしの場合】

・調味料を加えずに混ぜたものを離乳食分だけ取り分け、別に加熱する。

【味付けありの場合】

・卵を加えずに混ぜたものを取り分け、1/8につき水小さじ1を加えて加熱する。

・大人の方も卵なしの時は、水大さじ2を加える。

【おとなと同じものを食べさせるとき】

・取り分けたミートローフと同量くらいのだし汁(水)でさっと煮る。

*組み合わせ

・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)