

☆親子で食べられる離乳食レシピ☆



～食材アレンジ&味付けアレンジで

バリエーション広がる魔法のレシピ～

ひき肉や豆腐は
歯が生えそろっていなく
ても食べやすい
たんぱく質の食材です！



《基本のレシピ》

●鶏肉だんごと野菜のスープ煮●

材料（作りやすい分量）

《基本の肉だんご》

- ・鶏ひき肉 100g
- ・木綿豆腐 100g
- ・片栗粉 大さじ1
- ・昆布だし 400ml
- ・水溶き片栗粉 適宜

《好みの野菜》

- ・じゃがいも 2個
- ・にんじん 1本

前日準備

容器（または小鍋）に500mlの水を入れ、5cm角の昆布を入れてだしをとる。

（夏場は冷蔵庫で保管する）

*ベビーフードの粉末だしも可



【作り方】

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジで約2分間加熱して豆腐の水切りをする。
（余分な水分がキッチンペーパーに吸収される）



- ② ボウルに鶏ひき肉、①の豆腐、片栗粉を入れよく混ぜ合わせる。

豆腐を加えることで
柔らかく仕上がります♪



③ だんご状に小さく丸める。



④ 鍋にだし、角切りにしたじゃがいもと
にんじんを入れて中火にかけ、煮立ったら
弱火にして、柔らかくなるまで煮る。
(指でつぶれる程度の柔らかさ)



⑤ ④に③を入れ、だんごに火が通るまで蓋を
して煮る。
(沸騰した状態で3～5分程度)



⑥ 煮立てた煮汁に水溶き片栗粉を混ぜながら
入れ、とろみをつける。



⑦ 器に盛って完成。
子どもの分を取り分けたら、残りは大人用に
味付けをする。



ごはんこれ1品で
栄養バランスも
バッチリ！

《食材アレンジ》

⇒基本の肉だんごにいろいろな食材を足してみよう♪

*作り方②のところで、ひじきとごまを加える。



他にも、粉チーズや青のり、野菜（みじん切り・すりおろし）などを加えることで、風味や食感をアレンジしてみよう♪

粉チーズ 小松菜 にんじん



ひじき ごま 青のり

《味付けアレンジ》

⇒基本のレシピに味付けしてみよう♪

大人の食事としても活用できるよ☆

*作り方⑤のところでケチャップを入れる。



他にも、豆乳、牛乳やコンソメ、しょうゆ、みそなども少量から使ってみよう。
1歳を過ぎたら子供用のカレーパウダーも使用できるよ☆

牛乳 豆乳 コンソメ



カレー粉 しょうゆ みそ

成長に合わせて材料や味を変えながら
親子でいろいろなバリエーションを楽しもう♪

