

いいこと
いっぱい!

とり分け離乳食

大人の調理の途中で取り分ければ、短時間に
見た目に同じ料理なら、食欲アップにもつながります

～卵とじゃがいものグラタン～

卵	2個
じゃがいも	280g
ブロッコリー	60g
玉ねぎ	40g
バター	6g
小麦粉	大さじ1
牛乳	300ml
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1



- ① ゆで卵をつくり、6等分する。(沸騰してから20分ゆでて固ゆでに。)
- ② じゃがいもは半月切りにしてゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンにバターを熱し、玉ねぎをしんなりとするまで炒め、小麦粉を加えてなじませる。牛乳を加えてなめらかになるまで加熱する。
- ④ ③に塩、こしょうを加えて味を調える。
- ⑤ ④の半量とじゃがいもを混ぜて耐熱皿に入れ、ゆで卵、ブロッコリーをのせる。
残りの④をかけて、粉チーズをちらし、オーブントースターで焼く。

◆レシピは大人2人分+子ども1人分です。

◆1回の食材で初めての食材は1種類が基本です。レシピの中に初めての食材が複数ある場合は、慣れた食材に置き換えてください。

初期(5～6か月)



→②で取り出す。

じゃがいも15gを裏ごしする。
湯でかたさを調節する。

中期(7～8か月)



→②で取り出す。

ゆで卵の黄身1/2個とつぶしたじゃがいも15gを混ぜる。
ブロッコリーの葉先5gをすりつぶす。
湯でかたさを調節する。

後期(9～11か月)



→②で取り出す。

ゆで卵1/2個とじゃがいも20gを粗くつぶす。
ブロッコリーの葉先10gはみじん切りにする。

完了期(12～18か月)



→③で取り出す。

じゃがいも30gは1cm角に切る。
ブロッコリー10gはみじん切りにする。
ホワイトソース大さじ2を和える。
(塩、こしょうを入れる前に取り分ける。)