

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、時短に見た目と同じ料理なら、食欲アップにもつながります

～トマトと鶏肉団子のスープ～

トマト	1/2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ピーマン	1個
サラダ油	小さじ1/3
鶏ひき肉	50g
しょうゆ	小さじ1/3
水溶き片栗粉	水 大さじ1 片栗粉 小さじ1
水	400ml
鶏がらスープの素	小さじ1



- ① トマトは湯むきして種を取り除き、1cm角に切る。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは1cm角に切る。
- ③ 鍋に油を熱して、②の野菜を玉ねぎが透き通るまでじっくり炒める。
- ④ 鶏ひき肉に水溶き片栗粉、しょうゆを加えて粘りが出るまでよく混ぜ、1.5cmに丸める。
- ⑤ ③の鍋に水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ ⑤にトマトと④の肉を加えて火を通す。
- ⑦ 鶏がらスープの素を加えて1～2分煮る。

◆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)



- ①で取り出す。
トマト15gをすりつぶす。

中期(7～8か月)



- ⑤で取り出す。
トマト15g、玉ねぎ、にんじん、ピーマン合わせて10gを取り出して粗くつぶす。

後期(9～11か月)



- ⑥で取り出す。
野菜は合わせて30gを取り出す。肉団子1個を粗くつぶして野菜とあえる。

完了期(12～18か月)



- ⑦で取り出す。
野菜は合わせて40g、肉団子を2個取り出してスープ大さじ2と合わせる。