

# にこにこクッキング 離乳食コース

## 鶏団子のスープ

☆大人用（2人分）☆

【作り方】



材料	分量	
鶏ひき肉	150g	
たまご	S玉1個	
薄力粉	大さじ3	
塩	1g	
豆腐	75g	
まいたけ	50g	
えのきだけ	50g	
キャベツ	50g	
チンゲン菜	25g	
赤パプリカ	10g	
a {	醤油	小さじ2
	みりん	大さじ1/2
	塩	少々

- ① ボウルにひき肉・たまご・薄力粉・塩を入れ、手で粘りが  
でるまで、よく混ぜる。
- ② えのきだけは、根元を切り落とし、3等分に切る。  
まいたけは、小房に分ける。  
キャベツ・チンゲン菜は3cmに切る。
- ③ えのきだけ・まいたけを、耐熱ボールに入れ、少量の  
水を加え、かるくラップをして、電子レンジ500wで  
2分加熱する。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら、①の肉だねをスプーン2本を  
使い、一口大に丸めて、鍋に入れる。
- ⑤ 煮立ったら弱火にして、アクを除き、キャベツ・  
チンゲン菜・豆腐・③のえのきだけ・まいたけ  
1cm角に切った、赤パプリカを加える。
- ⑥ ⑤にaを加え、調味する。

### ☆ 離乳中期 ☆ キャベツ豆腐のスープ

【作り方】

- ① キャベツを少量とりわけ5mm程度に切る。  
豆腐を少量とりわける。
- ② 鍋にだしを入れ①を加え、柔らかくなるまでゆっくり火を通す。

### ☆ 離乳後期 ☆ 鶏団子のスープ

【作り方】

- ① 大人の⑤キャベツとチンゲン菜を加えた後、鶏団子・キャベツ・チンゲン菜を  
スープごと少量取り分け、具材を7mm～1cmの食べやすい大きさに切る。
- ② ①を小鍋に移し、豆腐を加え 再度加熱し、ごく少量の醤油を加える。

\* 水溶き片栗粉でとろみをつけても食べやすいです！

# パンプキンサラダ



☆大人用（2人分）☆

【作り方】

材料	分量
南瓜	200g
クリームチーズ	30g
たまねぎ	20g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
塩・こしょう	少々
レーズン	15g

- ① 南瓜は、スプーンなどで種を取り除き、皮を所どころそくようにむいたら、2cm角に切り、耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ500wで4分ほど加熱して、柔らかくする。
- ② たまねぎは、薄くスライスし、水でさらし、かるく絞る。
- ③ ①の南瓜・クリームチーズ・②の玉ねぎを、マヨネーズで和える。好みに塩コショウを加える。
- ④ 器に盛り、レーズンを飾る。

## ☆離乳初期☆ 野菜と豆腐のすりつぶし

【作り方】

- ① 大人用から茹でたキャベツの葉先・南瓜・豆腐を少量取り分ける。
- ② だし汁でやわらかくなるまで煮てすりつぶす。
- ③ ②を食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

## ☆離乳中期・後期☆ 南瓜と玉ねぎの煮物

【作り方】

- ① 皮をむいた南瓜・玉ねぎを少量とり分け、中期は5mm角に切る。後期は、7mm～1cmに切る。小鍋にだしと共に①を入れ、野菜が柔らかくなったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。