

# かみかみクラス 離乳食レシピ

【大人ごはんの食材で作る♪ とり分け離乳食♪】

## キャベツと納豆のおやき月

- 材料 (大人2人分と赤ちゃん分)
- |               |                |                |
|---------------|----------------|----------------|
| ・キャベツ 2枚(80g) | ・ご飯 80g        | ・たれ ケチャップ 小さじ2 |
| ・納豆 1パック      | ・キャベツのゆで汁 大さじ5 | しょうゆ 小さじ2      |
| ・小麦粉 1/2 カップ  | ・削り節 大さじ1      | 水 小さじ1         |
|               | ・塩 少々          | ・ごま油 各適量       |

### 【大人用の作り方】

- ①キャベツは3cm四方に切り、さっと茹でて千切りにする。ゆで汁は冷ましておく。
- ②ボウルに①のキャベツ・納豆・ご飯・小麦粉・キャベツのゆで汁・削り節・塩を混ぜる。
- ③ごま油を熱したフライパンに②の半量を薄く広げ、両面をこんがり焼く。同じようにもう一枚も焼く。
- ④食べやすく切り、混ぜたたれを塗り、青のりをふる。

## おすすめポイント

- ★しらすや茹でたにんじんなど、他の食材に変えるとレパートリーがさらに増えます
- ★納豆はひきわりの方が小さく切る手間を省くことができるため、おすすめです
- ★冷凍保存をしてストックもできます
- ★手づかみ食べの練習にもおすすめです

## とり分けレシピ

本日  
調理

## 9~11か月頃

- 材料(1食分)
- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| ・ひきわり納豆 大さじ2 (20g) | ・キャベツ1枚 (30g) |
| ・小麦粉、だし汁 大さじ1      | (・油 小さじ1/2)   |
| ・ご飯 30g            |               |

### 【作り方】

- ①キャベツは柔らかくなるまで茹でて3~4mm角に切る
- ②納豆を茶こしに入れて、熱湯をまわしかける
- ③ボウルに納豆とキャベツを入れ、ご飯、小麦粉、キャベツのゆで汁を入れる
- ④フライパンで油を熱し、③を1/3量ずつ平たい円形に流し入れ両面を焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切る

## オールインワンレシピ!

## 12~18か月頃

### 【作り方】

- ①大人のレシピの分量の1/3枚分味をつける前の③の段階で取り分ける。



## とり分け離乳食の基本

- ①食べられる食材と食べられない食材を分ける
- ②調味料や油を入れる前に取り分ける
- ③食材を取り分けたら、食べやすい大きさや形に切る