



季節の取り分け離乳食

☆≡ ブロッコリーと鶏肉のシチュー ☆≡

○ 材料（大人な2人と乳児分）

鶏もも肉……………200g
にんじん……………1/2本
じゃがいも……………1個
玉ねぎ……………1/2個
ブロッコリー……………1/4房
サラダ油……………少量
水……………1カップ
牛乳……………1カップ
市販のルウ……………適量



【大人用の作り方】

- ① 鶏肉とじゃがいもは一口大に切る。にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房に分けて下茹でする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。鶏肉の色が変わったら、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
- ③ ②に分量の水とブロッコリーを入れて、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ④ 仕上げに市販のルウを溶かし、牛乳を入れて温める

○ 5～6か月頃（野菜のスープのばし）

・ **取り分け食材**：大人用で切った中から、

{ にんじん・じゃがいも……各1切れ
玉ねぎ……少量

⇒茹でてすりつぶす。

・ **プラスする食材**：野菜スープ（ゆで汁）…小さじ1

〈作り方〉

- ① にんじん、じゃがいも、玉ねぎを混ぜ合わせる。
- ② ①に野菜スープを加えて、のばす。



○ 7～8か月頃（ミルク煮）

・ **取り分け食材**：大人用③で煮込んだ中から、

{ にんじん・じゃがいも……各2切れ
玉ねぎ・ブロッコリー……適量

⇒みじん切りにする。

・ **プラスする食材**：溶いた粉ミルク……大さじ1

〈作り方〉

- ① 耐熱容器にすべての材料を入れ、ラップをして電子レンジで約20秒加熱する。





○ 9～11 か月頃（ポテトサラダ風）

- **取り分け食材**：大人用③から、
にんじん・じゃがいも……各3切れ
⇒つぶす
玉ねぎ・ブロッコリー……適量
⇒みじん切りにする。
- **プラスする食材**：プレーンヨーグルト……小さじ1
溶いた粉ミルク……大さじ1



〈作り方〉

- ① 取り分けた食材をプレーンヨーグルトと溶いた粉ミルクを合わせたもので混ぜる。

○ 1歳～1歳半頃（ホワイトドリア）

- **取り分け食材**：大人用④から
全食材……各1切れ程度
⇒小さく切る。
ホワイトシチュー……大さじ3
- **プラスする食材**：軟飯……90g
溶けるチーズ……小さじ1



〈作り方〉

- ① 耐熱容器に軟飯を盛って、にんじん、じゃがいも、ブロッコリー、鶏肉、玉ねぎをのせ、大人用のホワイトシチューをかける。
- ② ①にチーズをのせ、オーブントースターに入れて、約3分焼く。

【 取り分けポイント 】

• ルウを入れる前に野菜をとり分ける

煮込み料理は野菜をたくさん使っているので、とり分けにぴったり。野菜がやわらかくなったら取り出します。

• シチューを水で薄めて

大人用をそのまま与えると、塩分が強いので、水か溶いた粉ミルクで薄めます。

