



季節の取り分け離乳食

## 鶏だんご鍋

○ 材料（大人2人分）

- 鶏団子……………200g
- 豆腐……………1/2丁
- 人参……………1/4本
- 白菜……………100g
- 春菊……………30g
- 生しいたけ……………4枚
- 昆布……………5cm
- 水……………2カップ
- ポン酢しょうゆ……………適宜



○ 大人用の作り方

- ① 鍋に分量の水と昆布を入れ、約20分おく。
- ② 人参は半月切り、白菜は5cm幅、春菊は3cm幅、生しいたけは石突を取って1/2に、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に火をかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、人参、白菜、生しいたけ、豆腐を入れふたをする。
- ④ ③に火が通ったら、鶏だんご、春菊を入れさらに火を通す。ポン酢しょうゆなどお好みのタレにつけて食べる。

◆鶏だんごの作り方

鶏ひき肉……………100g	①ボウルにひき肉と塩を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。
玉ねぎみじん切り…50g	②残りの材料を入れてよく混ぜ、お好みの大きさに丸め茹でる。
豆腐……………50g	※あまり大きすぎると、火の通りも悪く赤ちゃんも食べにくい
片栗粉……………大さじ1	です。(浮いてきたらOK)
塩……………小さじ1/4	

☆彡 取り分け量と作り方 ☆彡



大人用のレシピの材料、作り方から取り分けて作ったレシピです。  
最初に鍋から取り分けてみると左図のような量になります。





○ 5～6 か月頃（豆腐、にんじん、白菜のスープのばし）

大人の作り方③の鍋から取り出す  
豆腐、人参、白菜……………各小さじ1

豆腐、人参、白菜をすりつぶし、混ぜ合わせる。  
大人の鍋から取り出しただし汁を加えてのばす。



○ 7～8 か月頃（豆腐、人参、白菜の煮物）

大人の作り方③の鍋から取り出す  
豆腐、人参、白菜……各小さじ2

豆腐、人参、白菜はみじん切りにし、混ぜ合わせる。  
大人の鍋から取り出しただし汁を加えてのばす。



○ 9～11 か月（鶏だんご鍋 ※生しいたけは除く）

大人の作り方④の鍋から取り出す  
豆腐、人参、白菜、春菊、鶏だんご…各大さじ1  
だし汁……………大さじ2

人参、白菜、春菊、鶏だんごは食べやすい大きさに切り、  
豆腐は7mm角に切る。大人の鍋からとっただし汁を  
かける。



○ 1歳～1歳半（鶏だんご鍋）

大人の作り方④の鍋からすべての材料を取り出す  
……………各大さじ2  
だし汁……………大さじ3  
食べやすい大きさに切り、出し汁をかける。



【 取り分けポイント 】

- 他の料理と違って、鍋は完成品から直接取り分けられるので、手間がかかりません。  
大人と一緒に食べられます。
- 赤ちゃんが食べる量だけ、最初に取り分けて、  
食べやすい大きさにカットしましょう。

