

家族で楽しい食卓♡親子で一緒に！取り分け離乳食 vol.1



献立

- チキンガーリック焼き
- パプリカの変わりあえ
- かぼちゃのごままぶし

※これにごはん・野菜具だくさんスープまたはみそ汁がつけば栄養満点です。

<チキンガーリック焼き(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

鶏もも肉 300g

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

酢 大さじ2

にんにく(すりおろし) 小さじ1/2

作り方

- ①すりおろしたにんにくと調味料をあわせ、鶏肉をつける。
- ②200℃にオーブンを温める。天板にクッキングシートを敷き、皮がパリッとなるように20分くらい焼く。

<パプリカの変わりあえ(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

赤パプリカピーマン	1個
黄パプリカピーマン	1個
オイスターソース	大さじ1/2
酢	大さじ1/2

作り方

- ①パプリカピーマンを半分に切り、種をとる。
- ②皮面を上にしてパプリカをおき、チキンガーリック焼きと一緒に(200℃20分)に焼く。
- ③粗熱がとれたら皮をむき、千切り。
- ④調味料と合わせる。



<かぼちゃのごままぶし(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

かぼちゃ	1/4カット(約300g)
すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ①かぼちゃの種を取り除き、洗い、ぬれたままラップに軽く包む。
- ②電子レンジ600W約5分を目安に柔らかくなるまで加熱。
- ③調味料と合わせる。

5～6か月 形状の目安：ヨーグルト位



<かぼちゃスープ>

材料

きほんのかぼちゃごままぶしレシピ②

でとりわけたかぼちゃ	10g
湯またはだし汁	大さじ1

※5～6か月のだし汁はこんぶだし
<昆布だし>5～6カ月から
水 1リットル /
昆布 10センチ角 × 1～2枚
鍋に水・昆布を入れて30分以上浸
しておきます。弱火にかけて静かに
煮だします。
沸騰直前に昆布を取りだします。

作り方

- ①きほんのかぼちゃのごままぶしレシピ②の手順の時に
かぼちゃ10gを取り出す。緑の皮の部分を除く。
- ②①をつぶし湯またはだし汁で溶く。

7～8か月 形状の目安：つぶした豆腐位



<かぼちゃとりにくがゆ>

材料

7倍がゆ 50g

きほんかぼちゃまぶしレシピ②でとりわけた

かぼちゃ 20g

きほんチキンガーリック焼きレシピ②で

とりわけた鶏肉 10g

湯またはだし汁 大さじ1

※7～8か月～だし汁は
混合だしもOKです。

水 1リットル / 花かつお ～20g
昆布だしを軽く沸騰させて火を止め
ます。ひとつかみの花かつおをいれ
て火にかけ弱火1～2分で火を止め
ます。粗熱が取れたらこします。

※青魚アレルギーがある時は使用
しません。

作り方

①きほんのかぼちゃのごままぶしレシピ②の手順の時に
かぼちゃ20gを取り出す。緑の皮の部分を除く。

②きほんチキンガーリック焼きレシピ②で鶏肉10gを
取り分ける。味がついているので熱湯をかけて(または
湯で煮て)味を落とす。

③①と②をすりつぶし7倍がゆと混ぜる。

9～11か月 形状の目安：バナナ位



<鶏肉ピーマンかぼちゃ>

材料

きほんかぼちゃまぶしレシピ②でとりわけた

かぼちゃ 15g

きほんチキンガーリック焼きレシピ②で

とりわけた鶏肉 15g

きほんパプリカ変わりあえレシピ③で

とりわけたパプリカ 15g

※9～11か月は食べ物を歯茎でつぶして食べられるようになります。5～8mm角に形状をのこすようにするとよいでしょう。また鉄分も不足してくるので赤身の魚や肉、レバーも離乳食に取り入れましょう。

作り方

- ①きほんかぼちゃのごままぶしレシピ②の手順の時にかぼちゃ15gを取り出す。8mm角にカット。
- ②きほんチキンガーリック焼きレシピ②の手順の時に鶏肉15gを取り分ける。味がついているので熱湯をかけて味を少し落とす。食べやすいように粗く刻む。
- ③きほんパプリカ変わりあえレシピ③の手順の時にパプリカ15gをとりわける。5ミリ角にカット。
- ④①②③を混ぜる。

12～18か月 形状の目安：肉だんご位



<鶏肉ピーマンかぼちゃ>

材料

きほんかぼちゃまぶしレシピ②でとりわけた

かぼちゃ 20g

きほんチキंगाーリック焼きレシピ②で

とりわけた鶏肉 20g

きほんパプリカ変わりあえレシピ③で

とりわけたパプリカ 20g

※12～18か月～だし汁は
煮干しだしもOKです。
水 1リットル / 煮干し 15g
形の崩れがなく、油やけのしていない天日干しのものがよく、頭と腹を取り除き、水に入れ1～2時間浸して弱火にかける。沸騰後1～2分で火を止めてこします。
※青魚アレルギーがある時は使用しません。

作り方

- ①きほんかぼちゃのごままぶしレシピ②の手順の時にかぼちゃ15gを取り出す。1～2センチ角にカット。
- ②きほんチキंगाーリック焼きレシピ②の手順の時に鶏肉15gを取り分ける。味がついているので熱湯をかけて味を少し落とす。5mm角に刻む。
- ③きほんパプリカ変わりあえレシピ③の手順の時にパプリカ15gをとりわける。1～2センチ長さにカット。
- ④①②③を混ぜる。