

“豆腐グラタン”からの 取り分け離乳食

～ホワイトソースの代わりに豆腐でソースを作っています～

豆腐グラタン

作り方

材料（大人2人分+赤ちゃん1人分）

とりむね肉…… 1/2枚（約150g）
玉ねぎ…… 1/2個（100g）
かぼちゃ…… 150g
絹ごし豆腐…… 1パック（150g）
牛乳…… 大さじ2（30cc）
中みそ…… 小さじ1
バター…… 8g
スライスチーズ… 1～2枚

【大人用】
塩、こしょう…… 適量

- ① とりむね肉は皮を取って薄切り。玉ねぎも薄切りにする。
- ② かぼちゃは1cm幅に切り、お皿にのせてラップをし、レンジ600wで2～3分程度加熱する。
- ③ 耐熱ボウルなどで絹ごし豆腐、牛乳、中みそ（7～8か月は入れない）を合わせ、なめらかになるまでよく混ぜる。ラップをしてレンジ600wで1分程度加熱する。（途中で一度取り出して全体を混ぜる。）
- ④ フライパンにバター（7～8か月は入れない）を熱し、とりむね肉と玉ねぎを焼く。弱火で蓋をして、しっかりと日が通るまで蒸し焼きにする。 >>7～8か月
- ⑤ 耐熱容器に②のかぼちゃと④のとりむね肉と玉ねぎを並べ③の豆腐ソースをかける。
- ⑥ スライスチーズをちぎってのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。 >>9～11か月 >>1才～
（大人用は、チーズの前に塩、こしょうで味付ける）

大人用



5～6か月ごろ

<材料から取り分けるもの：基本の材料から>
・玉ねぎ、かぼちゃ、豆腐の中から合わせて15g～20g程度。かぼちゃは皮をとる。

それぞれ別々に茹でてつぶし、裏ごしする。

（野菜類はそれほど気にしなくてもよいが、初めて食べるものは別々に茹でた方がよい）

硬さは初めはポタージュ、慣れたらヨーグルトくらいにする。硬いときは湯冷ましでのばす。

食べる練習なので量は時期によって違います

かぼちゃ

玉ねぎ

豆腐

10倍がゆ30～40g

写真は各10gですがこの中から合わせて15～20g程度が目安。

市販のベビーフードを使ったアレンジ

このベビーフードを
使いました



7~8か月ごろ

ベビーフード半量 (40g) に
豆腐ソース大さじ1/2を
かけたもの



9~11か月ごろ

ベビーフード半量 (40g) に
つぶしたかぼちゃ10gを
のせたもの



1才~1才6か
月ごろ



ベビーフード半量 (40g) に
豆腐ソース大さじ1と1/2を
かけ、チーズ3gをのせて
焼いたもの



ベビーフード半量 (40g) に
茹でた豆腐30gを
のせたもの

