

# “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

大人用



- 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）

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

