



# ポテトオムレツ

## (4人分)

かいた版ネウボラ  
(ひまわりプラザ)  
南つくも町11番16号  
TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
鶏ひき肉	60g	<p>① 材料の下準備 じゃが芋…1cm角に切り、茹でる 玉ねぎ・人参・ピーマン…せん切り</p> <p>② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、塩こしょうで味付ける。</p> <p>③ じゃが芋と②のあら熱をとって、溶き卵と混ぜ合わせる。</p> <p>④ フライパンに油を熱し、③を流し入れて焼く。ひっくり返して両面とも焼く。</p> <p>⑤ 食べやすい大きさにカットし、ケチャップをかけて出来上がり。</p>
卵	4個	
玉ねぎ	1/4個	
じゃが芋	1個	
人参	1/5本	
ピーマン	1/2個	
油	適量	
塩こしょう	少々	
トマトケチャップ	適量	

## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

玉ねぎ、じゃが芋、人参を軟らかく煮て、すりつぶす。湯を加えて、ペースト状にのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・じゃが芋・人参

### 中期《7・8か月ごろ》

玉ねぎ、じゃが芋、人参を軟らかく煮て、粗くすりつぶす。湯を加えてのばす。

★使用した材料★

玉ねぎ・じゃが芋・人参

### 後期《9～11か月ごろ》

小鍋に鶏ひき肉と小さく切った玉ねぎ、人参、ピーマンと水を入れて煮る。野菜が軟らかくなったら湯を切り、粗熱をとり、茹でたじゃが芋と溶き卵と混ぜ合わせ少量の塩で味付ける。フライパンでオムレツを焼き、食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★

鶏ひき肉・卵・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ピーマン・油・塩

### 完了期《12～18か月ごろ》

②の塩こしょうで味付ける前に、とりわけする。あら熱をとり、茹でたじゃが芋と溶き卵と混ぜ合わせ少量の塩で味付ける。フライパンでオムレツを焼き、食べやすい大きさに切る。

★使用した材料★

鶏ひき肉・卵・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ピーマン・塩

# 豆腐のそぼろ丼

## (4人分)

かいた版ネウボラ  
 (ひまわりプラザ)  
 南つくも町11番16号  
 TEL: 824-1225

材 料	分 量	作 り 方
ごはん	茶碗4杯	① 材料の下準備 キャベツ, 玉ねぎ…太めのせん切り 人参, しいたけ…せん切り 豆腐…水気を切り, 1cmの角切り インゲン…1cm幅に切って, 茹でる ② 鍋に油を熱し, 合挽き肉を炒める。 ③ 人参, 玉ねぎ, しいたけ, キャベツを順に加え, 炒める。 ④ 水と調味料, 豆腐を入れてふたをする。 ⑤ 味がなじんだら, 水溶き片栗粉でとろみをつけて, 溶き卵でとじる。 ⑥ 最後にインゲンを入れる。 ⑦ ごはんの上にかけて出来上がり。
合挽き肉	120g	
キャベツ	葉大2枚	
玉ねぎ	1/2個	
人参	1/4本	
しいたけ	2個	
豆腐	2/3丁	
卵	2個	
インゲン	3本	
醤油	大さじ2	
砂糖	大さじ1	
だしの素	少々	
片栗粉	大さじ1/2	
水	40cc	



## 離乳食へ展開してみよう!

### 初期《5・6か月ごろ》

豆腐を茹でる。キャベツ, 玉ねぎ, 人参を軟らかく煮て, すりつぶす。豆腐と湯を加えて, ペースト状にのばす。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐

### 中期《7・8か月ごろ》

豆腐を茹でる。キャベツ, 玉ねぎ, 人参を軟らかく煮て, 粗くすりつぶす。豆腐と湯を加えてのばす。

★使用した材料★

キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐

### 後期《9～11か月ごろ》

材料を細かく刻む。合挽き肉としいたけは入れずに, あとは基本レシピと同じように作る。調味料は, 醤油と砂糖のみで薄く味付ける。おかゆの上にかける。

★使用した材料★

おかゆ・キャベツ・玉ねぎ・人参・豆腐・卵・インゲン・醤油・砂糖・片栗粉

### 完了期《12～18か月ごろ》

④の調味料を入れる前に, 少量を取り分け, 小さめに切って小鍋に入れる。醤油と砂糖のみで薄く味付けて, 最後まで仕上げる。軟飯の上にかける。

★使用した材料★

軟飯・合挽き肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・しいたけ・豆腐・卵・インゲン・醤油・砂糖・片栗粉