

## リラットキッチンスペシャル版【取り分け離乳食】

いいね! シェアする ポスト

更新日：2023年07月31日

大人ごはんから取り分ける離乳食（後期～完了食）の献立を紹介します♪

大人も赤ちゃんも美味しい！世界の料理メニューを離乳食に取り入れてみませんか♪

※使用している食材や調理形態・調理方法はあくまでも目安となりますので、お子様の離乳の進行、アレルギー等に応じてお作りください。



見たい献立の画像をクリックしてね♪



ほっこり！  
中華がゆ

[本格中華がゆ](#)



もくもく！  
野菜オムレツ

[ベーコンオムレツ](#)



ほくほく！  
王道カレー

[チキンキーマカレー](#)

ちゃんと鶏だし！本格中華がゆ



### 材料

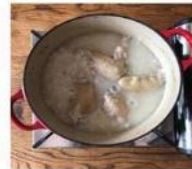
鶏手羽先	6本
長ネギ（青い部分）	1本分
生姜（スライス）	1～2枚
ニンニク（スライス）	適量
お酒	大さじ2
白ごはん	300g
水	1000ml
※目安です	

### 作り方

1. 材料全てを鍋に入れ、材料がひたひたになるまで水（約1000ml）を、入れ火にかける。（強火）



2. 沸騰したらアクを丁寧にとり、中火弱にし水が半分くらいになるまでに煮詰め、鶏だしは完成。
3. 白ごはんを2に入れる。お好みの柔らかさまで煮詰める
4. **ここでお子様を取り分けます。**残り大人の分の味付けをする



大人用の味つけは、塩こしょう、胡麻、ラー油、中国醤油があれば美味しいよ♪  
トッピングには、すりごまやおおさ海苔がおすすめです♪



### スペイン風ベーコンオムレツ



### 材料

じゃがいも（中）	2個
玉ねぎ	1/2個
ズッキーニ	1/3本
パプリカ	1/2個
ベーコン	80g
卵	3個
粉チーズ	適量
米油またはオリーブオイル	適量
お好みでケチャップ	

じゃがいもは必須だけど、それ以外は冷蔵庫にある野菜や好きな野菜を入れても美味しいよ♪



## 作り方

1. お好みの野菜を食べやすい大きさにカットする。  
じゃがいもは千切りし、レンジ600wで約2分加熱  
ベーコンはお好みのサイズに切る。  
卵はボウルにときほぐし、お好みで粉チーズを入れ混ぜ合わせる。



2. フライパンでベーコンを焼く。  
取り出しておく。



3. ②のフライパンに玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。

4. スズキーニ、パプリカも入れ火を通しレンジで加熱したじゃがいもを入れ、さらに炒める。



5. 卵を回しかけフタをし、弱火でしっかりと焼く。  
ほぼ完全に火が通るまで、ひっくり返さずゆっくりと焼き上げる。  
ひっくり返し、軽く焼けば完成☆



6. **ここでお子様用を取り分けます。**  
大人にはベーコンをかけお好みでケチャップをつけて完成☆



## チキンキーマカレー




### 材料

鶏ミンチ	350g
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	3個
大豆(水煮)	80g
ニンニク(すりおろし)	1片
生姜(すりおろし)	1片
ガラムマサラ	5g
ガラムマサラ	5g
※チリが入っていないもの	
ケチャップ	30g
醤油	10ml
みりん	10ml
鰹だし	200ml
塩こしょう	少々

みんな大好きカレー味！  
おだしと一緒に煮込む  
ので旨味たっぷり☆



## 作り方

1. 人参・玉ねぎ・ピーマンをみじん切りにする。
2. 鍋にニンニク・生姜・鶏ミンチを炒め、ガラムマサラ5gを加え、炒める。
3. だしを入れ、野菜が柔らかくなるまで弱火で煮る。  
ここでお子様用を取り分けます  
おかゆにかけて完成☆ 
4. 大人用にはガラムマサラ5gをさらに加え、トマトケチャップ、醤油、みりん、塩こしょうで味付けし、さらに火を入れる。  
\*赤ちゃん用の取り分け量(約8分の1)をとったときの調味料になります。



### この記事に関するお問い合わせ先

RELATTO (リラット)  
〒572-0043  
大阪府寝屋川市錦町8番13号  
電話:072-800-3862(土・日曜日、祝日は072-800-3885)  
ファックス:072-800-5090  
[メールフォームによるお問い合わせ](#)

