

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

## 鮭のホイル蒸し



【材料】	大人2人分	【作り方】
生鮭切り身	2切れ	①にんじんは皮をむき、千切りにする。 しめじは石づきを切り、小房に分ける。 玉ねぎは皮をむき、薄切りにする。 ピーマンは半分に切って種を取り、千切りにする。
酒	大さじ2	②アルミホイルに生鮭切身をのせ酒、塩こしょうをふりかけ、①を上のにのせ、とじ目を上にしてホイルで包む。
にんじん	1/3本	③フライパンに分量外の水を1cm程度入れて沸騰させ、②を重ねないように置き、蓋をして15～20分蒸す。
しめじ	1/4束	④鮭に火が通ったら出来上がり。ポン酢をかけて食べる。
玉ねぎ	1/4玉	
ピーマン	1個	
塩こしょう	少々	
ポン酢	大さじ2	

## 離乳食の味つけの基本！！

### だし汁のつくり方

【材料】
かつお節：1パック（2.5g）
お湯：1カップ（200ml）

【作り方】  
かつお節を茶こしに入れ、お湯を回しかける。



## ごっくん期《5～6カ月》

### 豆腐と玉ねぎ



#### 【作り方】

- ①豆腐は茹で、すりつぶす。だし汁を加えてのばす。
- ②玉ねぎは皮をむき、やわらかく茹で、すりつぶす。だし汁を加えてのばす。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### 鮭と玉ねぎの だし煮



【材料】	
生鮭切り身：10g	玉ねぎ：10g
にんじん：5g	ピーマン：10g
だし汁：1/2カップ	
片栗粉：小さじ1/2	水：小さじ1/2

#### 【作り方】

- ①生鮭切り身をゆで、骨を取り除き細かく刻む。
- ②玉ねぎ、にんじんは皮をむき、ピーマンは半分に切って種を取りやわらかく茹で、小さく刻む。
- ③鍋にだし汁、①・②を入れて煮る。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつける。

## かみかみ期《9～11カ月》

### 鮭の ホイル蒸し



【材料】	
生鮭切り身：15g	にんじん：10g
しめじ：10g	玉ねぎ：10g
ピーマン：5g	だし汁：大さじ1
しょうゆ：1.2滴	

#### 【作り方】

- ①生鮭切り身は茹で、骨と皮を取り除き、粗く刻む。
- ②大人レシピ①からにんじん、しめじ、玉ねぎ、ピーマンを取り出し粗くきざむ。
- ③アルミホイルに①、②をのせだし汁、しょうゆをかけ、とじ目を上にして包む。
- ④大人用のレシピと一緒に蒸す。