



タラの水炊き鍋

【作り方】

- 【材料】 大人2人分
- タラ切り身 3切れ
 - 豆腐 1/2丁
 - しいたけ 4枚
 - 白菜 4枚
 - 白ネギ 1本
 - にんじん 1/2本
 - 水 600ml
 - 昆布 5cm
 - ポン酢 適量

- ①鍋に水と昆布を入れ、30分くらい水につける。
- ②タラ切り身は食べやすい大きさに切り、熱湯をかけて臭みをとる。
- ③豆腐、白菜、白ネギ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ④しいたけは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑤①を火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。
- ⑥⑤に白菜の茎の部分、にんじん、しいたけ、白ネギを入れて火が通るまで煮る。
- ⑦白菜、にんじん、しいたけに火が通ったら白菜の葉、豆腐、②を入れひと煮たちさせる。
- ⑧ポン酢をつけて食べる。

ごっくん期 《5～6カ月》

タラと白菜



【作り方】

- ①タラは茹で、骨と皮を取りすりつぶす。
大人レシピ⑤の昆布だしを加えてのぼす。
- ②白菜は葉の部分を柔らかく茹で、すりつぶす。
大人レシピ⑤の昆布だしを加えてのぼす。

もぐもぐ期 《7～8カ月》

タラの水炊き鍋



【材料】

- タラ切り身：10g 豆腐：10g
- 白菜：10g にんじん：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大人レシピの⑦からタラ、豆腐、白菜、にんじん、昆布だしを取り出す。
- ②タラは皮と骨を取り、細かく刻む。
- ③豆腐は5mm角に切る。
- ④白菜、にんじんは細かく刻む。
- ⑤鍋に①の昆布だし、②、③、④を入れ煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

かみかみ期 《9～11カ月》

タラの水炊き鍋



【材料】

- タラ切り身：15g 豆腐：30g
- しいたけ：10g 白菜：10g
- にんじん：5g 白ネギ：10g
- しょうゆ：1.2滴 だし汁：1/4カップ

【作り方】

- ①大人レシピの⑦から昆布だし、タラ切り身、豆腐、しいたけ、白菜、人参、白ネギを取り出す。
- ②タラ切り身は皮と骨を取り粗く刻む。豆腐は5mm角に切る。
- ③しいたけ、白菜、にんじん、白ネギは粗く刻む。
- ④取り出した昆布だし、しょうゆを1.2滴かける。