

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

## しらすとブロッコリーのペペロンチーノ 大人レシピ

【材料】 大人2人分  
 スパゲッティ（1.4mm）150g  
 ブロッコリー80g  
 しらす干し50g  
 にんにく（薄切り）1片分  
 赤唐辛子（種を除き半分）1本分  
 オリーブ油大さじ2  
 しょうゆ小さじ1  
 塩 適量  
 こしょう 少々



### 【作り方】

- ①ブロッコリーは2cm角程度に切り分ける。
- ②フライパンに半量のオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を温め、香りが出たら唐辛子を取り出す。
- ③①のブロッコリーとしらす干しを加える。
- ④塩（小さじ2程度）を入れた湯でスパゲッティを茹で、茹で汁をお玉1/2杯と残りの油を加えて炒める。しょうゆ、塩、こしょうを混ぜる。

## 離乳食の味つけの基本！！

### だし汁の作り方

【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》 しらすとブロッコリー



### 【作り方】

- ①しらすはお湯をかけて塩抜きし、すりつぶす。だしは湯でのばす。
- ②ブロッコリーはつぶみのみ切り、柔らかく茹で、細かく刻みすりつぶす。小鍋にすりつぶしたブロッコリーと水をひたひたになるくらいに入れ加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

## もぐもぐ期《7～8カ月》 しらすとブロッコリーがゆ



### 【材料】

7倍がゆ 大さじ4～5  
 ブロッコリー（つぶみのみ）30g  
 しらす 15g

### 【作り方】

- ①ブロッコリー、しらすは茹でて、それぞれみじん切りにする。
- ②7倍がゆにのせる。

## かみかみ期《9～11カ月》

### しらすブロッコリー スープスパゲッティ

【材料】  
 茹でたスパゲッティ 1/3カップ  
 ブロッコリー（つぶみ部分）30g  
 しらす干し15g  
 だし汁1/2カップ  
 しょうゆ 1.2滴



### 【作り方】

- ①スパゲッティは大人用の分をさらに10分茹で、ブロッコリーとしらす干しを加え茹でる。麺は長さ1～2cm、ブロッコリーとしらすは粗みじん切りにする。
- ②小鍋にだし汁、①を加えてひと煮立ちし、しょうゆを加える。