

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

4月離乳食レシピ 国東市医療保健課

野菜としらすのリゾット 大人レシピ

【材料】 大人2人分
ご飯 250g (茶碗1杯半)
キャベツ 80g (2枚)
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/4本
昆布だし 2カップ
しらす干し 大さじ3
塩 小さじ1/2
牛乳 1/2カップ
こしょう 少々
粉チーズ 適量



【作り方】
①キャベツは2cm角に、にんじん、玉ねぎは7～8mm角に切る。鍋に入れ、だし汁で柔らかく煮たらしらす干しを加える。
②①にご飯と牛乳を混ぜ、ごはんがなじみ、少しとろみがつくまで煮て、塩で味を調える。好みに粉チーズをかけて出来上がり。

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》

キャベツとしらすのペースト



【作り方】

①キャベツは葉先部分を柔らかく煮て、みじん切りにする。なめらかにすりつぶし、ゆで汁を加えてのぼす。
②しらすは茹でるかお湯をかけて塩抜きをし、すりつぶしてのぼす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

野菜としらすがゆ

【材料】
7倍がゆ 大さじ4～5
大人用から取った煮たキャベツ10g
大人用から取った煮た玉ねぎ10g
にんじん5g、しらす干し10g
だし汁少々



【作り方】

①煮たキャベツ、玉ねぎ、にんじん、しらす干しをみじん切りにする。
②小鍋におかゆと①、だし汁を少々加え軽く加熱する。

かみかみ期《9～11カ月》

野菜としらすのミルクがゆ

【材料】
5倍がゆ 大さじ5～6
大人用から取った煮たキャベツ20g
大人用から取った煮た玉ねぎ・人参各10g
しらす干し10g、牛乳大さじ1、塩少々
粉チーズ少々



【作り方】

①キャベツ、玉ねぎ、にんじん、しらす干しは5mm角に切る。
②小鍋に①とかゆ、牛乳、塩を入れ、軽く加熱する。粉チーズを少々かける。