

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

6月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ

白身魚のアクアパッツア風

【材料】	大人2人分
白身魚の切り身	2切れ
塩・こしょう	少々
しいたけ	2枚
にんにく	少々
ミニトマト	4個
アスパラガス	2本
オリーブ油	大さじ1
A酒	60ml
A水	50ml

【作り方】

- ①しいたけは石づきを取り、スライスする。にんにくは薄切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②魚に塩・こしょうをふる。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立ったらしいたけを入れて塩ひとつまみをふり、炒める。しんなりしたら、あいているところに魚を皮目から入れ、こんがりしたら裏返す。トマトとAを入れて蓋をし、5分ほど煮たら完成☆



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》

トマトと白身魚のペースト



【作り方】

- ①トマトは湯むきし、種を除いてすりつぶす。

- ①白身魚は茹でて、皮と骨を取り除く。
- ②①をすりつぶし、ゆで汁を少し入れて加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。

もぐもぐ期《7～8カ月》

白身魚のトマト煮



【材料】

- 白身魚 15g トマト 20g
- アスパラガス5g だし汁 1/2カップ

【作り方】

- ①白身魚は茹でて、骨と皮を取り除き身をほぐす。
- ②トマトは湯むきし、皮と種を取り除き、細かく刻む。きぬさやは筋を取って茹でて、細かく刻む。
- ③小鍋に①、②、だし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

かみかみ期《9～11カ月》

白身魚のアクアパッツア風

【材料】

- 白身魚の切り身15g
- しいたけ5g
- ミニトマト20g
- アスパラガス5g
- オリーブ油少々
- だし汁1/2カップ



【作り方】

- ①白身魚は茹でて、骨と皮を取り除き身をほぐす。
- ②しいたけはみじん切り、ミニトマトは5mm角切り、きぬさやは茹でてせん切りにする。
- ③小鍋にオリーブ油を熱し、しいたけ、白身魚を入れて軽く炒める。さらに、ミニトマト、きぬさや、だし汁を加えて、野菜が柔らかくなるまで煮る。