

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

7月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ

## かぼちゃときゅうりの のサラダ

【材料】 大人2人分  
シーチキン（水煮） 60g  
きゅうり 1/2本  
かぼちゃ 300g  
塩 小さじ1/4  
《調味料》  
マヨネーズ 大さじ2  
塩・こしょう 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。きゅうりは薄切りにする。ボウルにきゅうりを入れて塩（小さじ1/4）をまぶして揉む。水分が出てしんなりするまで10分おき、さっと水で洗って水気を絞る。
- ②シーチキンは水気を切っておく。
- ③耐熱容器にかぼちゃを入れてふんわりラップをし、600Wのレンジで4分ほど加熱する。フォーク等で粗めに潰し、粗熱を取る。
- ④きゅうり、ツナ、マヨネーズ、塩こしょうを③に入れ、和える。



## 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》

### きゅうりと 豆腐のペースト



【作り方】

①きゅうりは皮をむいてすりおろし、水と片栗粉を少々混ぜ、レンジで加熱してトロトロにする。

①豆腐は熱湯でゆで、すりつぶす。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### 豆腐ときゅうりのあんかけ

【材料】

絹ごし豆腐 25g（5mm角）  
きゅうり（すりおろし） 大さじ1  
片栗粉 小さじ1/8



【作り方】

- ①絹ごし豆腐は5mm角程度に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけレンジで20秒ほど加熱し、器に盛る。
- ②きゅうりは皮をむき、すりおろして耐熱容器に入れ、水溶き片栗粉を混ぜ、ふんわりラップをかけレンジで20秒ほど加熱し、①にかける。

## かみかみ期《9～11カ月》

### かぼちゃマッシュのサラダ

【材料】

かぼちゃ 20g きゅうり 10g  
シーチキン（水煮） 15g



【作り方】

- ①かぼちゃは皮を除き、レンジで柔らかくなるまで加熱し、粗つぶしにする。
- ②きゅうりはみじん切りにし、レンジでさっと加熱しておく。
- ③ツナは水気を絞り、レンジでさっと加熱する。
- ④①、②、③を和える。