

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

8月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ

なすとしらすのぶっかけそうめん

【材料】 大人2人分
なす 大1本
しらす 大さじ4
トマト 1/2個
青じそ (あれば) 2枚
そうめん 4束
めんつゆ (2倍濃縮)



【作り方】

- ①鍋にたっぷり湯を沸かし、そうめんを茹でる。茹で上がったたら、冷水に浸し、水気を切る。
- ②トマトは食べやすい大きさに切り、なすは乱切りにして500Wの電子レンジで4分ほど加熱して粗熱を取り、軽く水気を切る。
- ③①のそうめんを盛り、②の野菜やしらすをトッピングする。
- ④2倍に薄めためんつゆをかける。

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》

なすとしらすの ペースト



【作り方】

①なすは皮をむき、輪切りに切る。水にさらしてアクを抜き、柔らかく茹でてすりつぶす。

①しらすは茹でてすりつぶす。ゆで汁を入れ、ヨーグルト状の柔らかさになるまでのばす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

なすとしらすの そうめんスープ

【材料】
なす 20g
トマト 10g
しらす 小さじ1
そうめん 大さじ1
だし汁 1/2カップ



【作り方】

- ①なすは皮をむき、みじん切りにして、水にさらし、アクを抜く。トマトは湯むきして種を除きみじん切り、しらすもみじん切りにする。
- ②そうめんは茹で、2～5mm長さに切る。
- ③小鍋にだし汁を入れ、なす、しらすを入れて、なすが柔らかくなるまで煮る。
- ④③にトマト、そうめんを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

かみかみ期《9～11カ月》

なすとしらすのにゅうめん

【材料】
なす 30g
トマト 10g
しらす 小さじ1
そうめん 30g
だし汁 1カップ
しょうゆ 1.2滴



【作り方】

- ①なすは皮をむき、5mm角に切り、水にさらしてアクを抜く。トマトは湯むきして種を取り、5mm角に切る。しらすは粗みじん切りにする。
- ②そうめんは2cmに折り、熱湯で茹でる。茹で上がったたら、冷水にさらしザルにあげる。
- ③鍋にだし汁を入れ、なす、しらすを加えて煮る。野菜が柔らかくなったら、トマト、そうめん、しょうゆを入れてひと煮立ちさせたら出来上がり。