

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

大人レシピ

## お魚だんごのスープ

【材料】	大人2人分
A白身魚すり身	80g
A豆腐	80g
A片栗粉	大さじ1
Aみそ	少々
人参	20g
小松菜	40g
春雨	20g
玉ねぎ	40g
干しいたけ	4g
鶏ガラスープ	5g
水	320ml



### 【作り方】

- ①白身魚のすり身、豆腐、片栗粉、みそを混ぜ合わせる。
- ②人参は短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③小松菜、春雨は茹で、食べやすい大きさに切る。干しいたけは水に戻し、薄切りに切る。
- ④鍋に水を入れて、人参、玉ねぎ、干しいたけを入れて加熱する。
- ⑤④が沸騰したら、①をスプーンで小さく丸めて入れる。
- ⑥野菜が柔らかくなり、だんごに火が通ったら、小松菜、春雨、鶏ガラスープを入れ、味を整える。

2月の旬の野菜は  
小松菜！

## 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》

### 白身魚と小松菜のペースト



#### 【作り方】

- ①白身魚（刺身がおススメ！）は、骨と皮を除き、茹でてすりつぶす。
- ②①に茹で汁を少し加え、水溶き片栗粉を入れて軽く混ぜる。
- ③レンジで20秒程度加熱し、また軽く混ぜてさらに10～20秒ほど加熱をする。
- ④小松菜は葉先のみ茹で、すりつぶす。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### 白身魚と小松菜のとろとろスープ

（※一部材料からの取り分け）



#### 【材料】

白身魚10g 小松菜（葉先）10g  
玉ねぎ10g だし汁1/2カップ  
水溶き片栗粉少々

#### 【作り方】

- ①白身魚は茹で骨と皮を除き、ほぐしておく。
- ②小松菜と玉ねぎはみじん切りにする。
- ③小鍋にだし汁を入れ、①、②を入れて加熱し、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に水溶き片栗粉でとろみをつける。

## かみかみ期《9～11カ月》

### お魚だんごのスープ（離乳食version）



#### 【材料】

白身魚すり身30g 豆腐10g  
片栗粉少々 玉ねぎ20g 小松菜10g  
春雨（茹）10g  
みそ少々 だし汁1/2カップ

#### 【作り方】

- ①白身魚のすり身と豆腐、片栗粉を混ぜ合わせる。
- ②玉ねぎは5mm角、小松菜は粗いみじん切りにする。
- ③小鍋にだし汁、玉ねぎ、小松菜を入れ加熱する。
- ④野菜が柔らかくなったなら、しょうゆで香りをつける。