

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

2月離乳食レシピ 国東市医療保健課

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に茹でて汁を少し加え、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白身魚は茹でて骨と皮を除き、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。