

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

白身魚となすの甘酢あん

8月の旬の野菜は なす

【材料】	大人2人分
白身魚切り身	2切れ
塩	少々
片栗粉	適量
なす	小1本
にんじん	30g
パプリカ(赤)	1/4個
ごま油	大1
Aしょうゆ・みりん	各大1
A酢	大1
Aオイスターソース	小2
A片栗粉	小1
A水	100ml



【作り方】

- ①白身魚は塩を少々ふり、片栗粉をまぶしておく。
- ②なすは乱切りにして水にさらす。パプリカ・にんじんは乱切りしておく。(人参は小さめにする)
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、人参を軽く炒め、水気を切ったなす、白身魚を入れて焼く。
- ④片面が焼けたら、パプリカを加えて炒め、Aの調味料を加えて煮からめる。

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》

白身魚となすのペースト

(※一部材料から取り分)



【白身魚のペースト 作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除いて茹で、すりつぶす。
- ②①に魚の茹で汁と水溶性片栗粉を加えて20～30秒ほど加熱し、とろみをつける。

【なすのペースト 作り方】

- ①なすは皮をむき、いちよう切りに切って水にさらす。
- ②①を柔らかくなるまで茹で、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

白身魚となすのとろとろ和え

(※一部材料から取り分)

【材料】

白身魚10g
パプリカ(赤)5g
なす15g
だし汁100ml
水溶性片栗粉少々



【作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除いて茹で、すりつぶす。パプリカは皮をむける部分はむき、細かく刻む。なすは皮をむき、いちよう切りにして、柔らかく茹で、細かく刻む。
- ②小鍋に①とだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。水溶性片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

かみかみ期《9～11カ月》

白身魚となすのあんかけ

(離乳食version)

【材料】

白身魚15g
パプリカ(赤)5g
にんじん5g
なす20g
だし汁100ml
しょうゆ1.2滴
水溶性片栗粉少々



【作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除いて茹で、粗く刻む。パプリカは細かく刻み、なすは5mm角に切る。人参は5mm角くらいの薄切りにする。
- ②小鍋に①とだし汁を入れて、野菜が柔らかくなるまで煮る。しょうゆを1.2滴入れて、香りをつける。