

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

1月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ 白身魚のみそホイル焼き

1月の旬の野菜は
ブロッコリー

【作り方】

- | | |
|------------|--|
| 【材料】 大人2人分 | ①白身魚に塩・こしょうをふっておく。 |
| 白身魚 2切れ | ②玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切っておく。ブロッコリーは下茹でをし |
| 塩・こしょう 少々 | ておく。 |
| 玉ねぎ 40g | ③大き目のアルミホイルに野菜の半分をしき、塩・こしょうした白身魚をのせる。 |
| ミニトマト 2個 | ④みそを酒でのぼし、白身魚の上のにせ、その上にバターをのせる。 |
| ブロッコリー 4房 | ⑤180℃に熱したオーブンまたはトースターで、15～20分程度焼く。(火のとおりが悪かったらさらに加熱する) |
| 塩・こしょう 少々 | |
| みそ 20g | |
| 酒 大さじ1 | |
| バター 20g | |



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》

白身魚とブロッコリーのペースト

(※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にひたひたの茹で汁と水溶き片栗粉を小さじ1加え600Wで20～30秒ほど加熱し、とろみをつける。

【ブロッコリーのペースト作り方】

- ①豆腐は大きいままゆで、すりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

白身魚とブロッコリー和え

(※材料から取り分け)

【材料】

- 白身魚10g
- ブロッコリー(葉先)20g
- だし汁大さじ1
- 水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除いて茹で細かく刻む。
- ②ブロッコリーは柔らかく茹で細かく刻む。
- ③①、②を合わせてだし汁、水溶き片栗粉を加え600Wのレンジで20～30秒加熱する。



かみかみ期《9～11カ月》

白身魚とブロッコリーのあんかけ

(離乳食version)

【材料】

- 白身魚30g
- 片栗粉少々
- サラダ油少々
- 玉ねぎ10g
- ミニトマト5g
- ブロッコリー10g
- だし汁1/2カップ
- みそ少々
- 水溶き片栗粉少々

【作り方】

- ①白身魚に片栗粉を表面にまぶし、サラダ油を敷いたフライパンで両面焼く。骨と皮を除いて、粗くほぐす。
- ②ブロッコリーは茹で粗刻みにする。ミニトマト・玉ねぎは5mm角程度に切る。
- ③だし汁に②を入れ、野菜が柔らかくなるまで茹でる。
- ④みそを少々加えて香りをつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ①に④をかけて出来上がり。

