

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

5月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ 白身魚とじゃがいものソテー

【材料】 大人2人分
 白身魚 2切れ
 塩・こしょう 少々
 じゃがいも 2個
 薄力粉 大さじ1
 塩・こしょう 少々
 バター 8g
 リーフレタス 適量
 レモン(くし切り) 2切れ
 ※お好みで

【作り方】

- ①白身魚は塩・こしょうをふっておく。リーフレタスは洗って水気を切っておく。
- ②じゃがいもは洗って皮をむき、せん切りにして、水にさらす。
- ③②に塩・こしょうと薄力粉をまぶす。
- ④フライパンにバターを入れて溶けるまで加熱する。②を1/4入れ、その上に白身魚をのせ、さらに②を1/4のせ、両面がカリッときつね色になるまで焼く。
- ⑤皿に④を飾り付け、リーフレタス、レモンを添える。



5月の旬の野菜は
じゃがいも

離乳食の味つけの基本！！

だし汁のつくり方

【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。

※お茶パックも
利用できます！



ごっくん期《5～6カ月》 じゃがいもと白身魚の ペースト

(※一部材料から取り分)

【じゃがいものペースト 作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき、6つ割りにし、水にさらしておく。鍋に水とじゃが芋を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで茹で、水気を切る。
- ②①をすりつぶし、固ければだしか茹で汁でのばして柔らかさを調整する。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は沸騰したお湯に入れて中に火が通るまで茹で、白身魚の皮と骨を除き、すりつぶす。
- ②茹で汁で固さを調整し、水溶き片栗粉を小さじ1杯加え、600Wのレンジで20～30秒加熱してとろみをつける。

もぐもぐ期《7～8カ月》 じゃがいもと白身魚の 和え物

(※材料から取り分け)

【材 料】

じゃがいも 30g
 白身魚 10g
 だし汁
 (またはお湯) 少々



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて6つ割りにし、水にさらす。鍋に水とじゃが芋を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで茹で、水気を切り2～3mm程度に粗つぶしにする。
- ②白身魚は皮と骨を除き、細かく刻む。
- ③①と②を混ぜ合わせ、水分が足りなければだし汁またはお湯でのばす。

かみかみ期《9～11カ月》 白身魚のソテーポテトのせ

(離乳食version)

【材料】

白身魚 15g
 サラダ油 少々
 じゃがいも 30g
 だし汁 少々



【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を入れて加熱し、白身魚を入れて両面きつね色になるまでソテーし、5～8mm程度にほぐす。
- ②じゃがいもは皮をむいて6つ割りにし、水にさらす。鍋に水とじゃが芋を入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで茹で、水気を切り粗つぶしにする。だし汁を入れて、固さを調整する。
- ③皿に①を盛り②をかける。