

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

7月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ しらすのトマトソース パスタ



7月の野菜は
トマト🍅🍅🍅

- 【材料】 大人2人分
 スパゲティ（乾燥）200g
 塩 少々
 しらす干し 40g
 玉ねぎ 1/2個
 にんにく（チューブ）2cm程度
 カットトマト缶 1/2缶（200g）
 オリーブオイル 大さじ1
 塩・こしょう 少々
 粉チーズ 少々

- 【作り方】
 ①玉ねぎはみじん切りにする。
 ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、香りがたったら玉ねぎを入れ、少し透明になるまで炒める。
 ③カットトマト、塩・こしょうを加えて煮る。さらにしらすを加えて混ぜ合わせる。
 ④たっぷりのお湯に塩を入れ、スパゲティを表記の時間茹でる。
 ⑤③に④を入れて和える。
 ⑥お皿に盛り、粉チーズをお好みでかける。

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》 トマトとしらすのペースト



- 【トマトのペースト 作り方】
 ①トマトは湯むきして皮を除き、輪切りにして種を除く。
 ②一口大に切り、すりつぶす。

- 【しらすのペースト作り方】
 ①しらすはお湯をかけるか、熱湯のお湯で茹でて塩分をとり、すりつぶす。

- 【スパゲティのペースト】
 ①スパゲティは小さめに折って柔らかく茹ですりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》 トマトとしらすのパスタスープ

（※材料から取り分け）

- 【材 料】
 トマト20g
 玉ねぎ10g
 しらす干し10g
 スパゲティ10g
 だし汁1/2カップ



- 【作り方】
 ①スパゲティは普通どおり茹で、細かく刻む。
 ②トマト、玉ねぎ、しらすは細かく刻む。
 ③小鍋にだし汁を入れ、①を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。さらにスパゲティを加え、ひと煮立して出来上がり。

かみかみ期《9～11カ月》 しらすとトマトのスूपパスタ （離乳食version）

- 【材料】
 スパゲティ（乾燥）20g
 トマト20g 玉ねぎ10g
 しらす干し10g
 水 1/2カップ
 オリーブオイル小さじ1/2
 粉チーズ少々



- 【作り方】
 ①スパゲティは1cm程度に折り、記載されている2倍の時間茹でる。しらすはお湯をかけて塩分をとっておく。
 ②トマトは5mm角、玉ねぎは1cm程度長さの薄切りにする。しらすは粗刻みにする。
 ③フライパンにオリーブオイルを加えて加熱し、玉ねぎ、トマトを入れて炒める。最後にしらすを加えてさらに炒め、水を加えてひと煮立させる。
 ④①を加えて軽く炒め和え、粉チーズを振りかける。