

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

【材料】 大人2人分

スパゲティー（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



7月の野菜は
トマト

【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（200m l）

【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ヶ月》

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りつぶす。

もぐもぐ期《7～8ヶ月》

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
スパゲティー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ヶ月》

しらすとトマトのスープパスタ (離乳食version)

【材料】

スパゲティー（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スパゲティーは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。