

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

8月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ ツナときゅうりの冷汁

8月の野菜は
きゅうり

【材料】 大人2人分
 ツナ缶(水煮) 70g
 豆腐 小2丁
 きゅうり 1本
 塩 少々
 大葉 3枚
 みそ 大さじ1強
 だし汁 300ml
 (冷やしておく)
 すりごま 大さじ2
 みょうが(お好みで) 少々

【作り方】
 ①ツナは水気を切っておく。豆腐は600Wで1分30秒加熱し、一口大に切っておく。きゅうりは輪切りにして、塩もみしておく。大葉はせん切りにする。
 ②ボウルにすりごま、シーチキン、みそを加えて混ぜ合わせる。
 ③②に冷えただし汁を少しづつ加え、①を混ぜ合わせる。
 ④器に盛りつけて出来上がり。



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》

【きゅうりのペースト作り方】

- ①きゅうりは皮をむき、種の部分を除いてすりおろす。
- ②①を600Wのレンジで1分加熱する。

【豆腐のペースト作り方】

- ①耐熱ボウルに豆腐とひたひたの水を入れ、1～2分程度加熱する。
- ②①をすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

ツナときゅうりのとろとろ

スープ(※材料から取り分け)

【材料】
 ツナ缶(水煮) 10g きゅうり20g
 豆腐 15g だし汁1/2カップ
 水溶き片栗粉 小さじ1

【作り方】

- ①ツナときゅうりは細かく刻む。豆腐は粗つぶしにしておく。
- ②小鍋にだし汁と①を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③豆腐を加えてひと煮立させ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



かみかみ期《9～11カ月》

ツナときゅうりのスープ

(離乳食version)

【材料】
 ツナ缶(水煮) 10g きゅうり30g
 豆腐 20g だし汁1/2カップ
 みそ 小さじ1/2

【作り方】

- ①ツナは粗刻み、きゅうりは2～3mm程度に切る。豆腐は粗つぶしにする。
- ②小鍋にだし汁と①のツナ、きゅうりを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③さらに豆腐を加えてひと煮立させ、みそで香りをつけて出来上がり。

