

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

9月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ 白身魚となすのみぞれ煮

【材料】	大人2人分	
白身魚	2切れ	
酒	小さじ1	
片栗粉	小さじ2	
なす	1本	
大根	60g	
A	水	140ml
	砂糖	大さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/3
大葉（またはねぎ）	2枚	
油	小さじ2	

【作り方】

- ①大根はおろしておく。
- ②白身魚は酒をふっしておく。なすは縦半分に切ったものを三等分し、切り込みを入れる。
- ③白身魚に片栗粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面焼く。
- ④白身魚を取り除いた後、同じフライパンに小さじ1の油を熱し、なすを焼く。
- ⑤④のフライパンにAの調味料を入れ、なす、白身魚、大根おろしを入れて煮る。
- ⑥味がしみ込んだらお皿に盛り付け、刻んだ大葉またはねぎを飾る。



9月の野菜は
なす

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》



【なすのペースト作り方】

- ①なすは皮を剥いて1cm程度の輪切りにし、水にさらす。
- ②小鍋にお湯を沸かし、①を入れ柔らかくなるまで茹でてつぶす。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は茹でて骨と皮をのぞきすりつぶす。
- ②①に煮汁と水溶き片栗粉を小さじ1加え、600Wで1分加熱する。

もぐもぐ期《7～8カ月》 白身魚となすのみぞれ煮

（※材料から取り分け）



【材 料】

白身魚10g なす20g 大根おろし10g
だし汁100ml

【作り方】

- ①白身魚は茹でて、骨と皮を除き細かく刻む。
- ②なすは茹でてみじん切りにする。
- ③小鍋にだし汁と①、②、大根おろしを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③にとろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》 白身魚となすのみぞれ煮

（離乳食version）



【材 料】

白身魚15g なす20g 大根おろし10g
だし汁100ml しょうゆ1.2滴

【作り方】

- ①白身魚は茹でて、骨と皮を除き5～8mm程度にほぐしておく。
- ②なすは茹でて5～8mm程度に切る。
- ③小鍋にだし汁と①、②、大根おろしを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④しょうゆを1.2滴加え香りをつける。