

大人からの取り分け離乳食レシピ！

10月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ かぼちゃとしらすのコロコロサラダ

【材料】 大人2人分

かぼちゃ80g ブロッコリー40g
にんじん40g しらす大さじ2
マヨネーズ小さじ2
塩・こしょう 少々



【作り方】

- ①かぼちゃ・にんじんはさいの目切りに切る。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ②耐熱容器にかぼちゃと少々の水を入れ、600Wのレンジで1分30秒ほど加熱する。ブロッコリー、にんじんも同様に加熱し、粗熱をとる。（固ければ時間を追加して加熱する）
- ③②にしらすとマヨネーズを加え、混ぜ合わせる。
- ④塩・こしょうで味を調える。

10月の野菜は
かぼちゃ

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》



【かぼちゃのペースト作り方】

- ①かぼちゃは皮と種を除き、薄めに切る。
- ②①を水から柔らかく茹ですりつぶす。

【しらすのペースト作り方】

- ①しらすは熱湯で茹で、塩分をとる。
- ②①をすりつぶす。（水分が多かったり、柔らかめの場合は、水溶き片栗粉小さじ1を加え、レンジで30秒程度加熱する）

もぐもぐ期《7～8カ月》

かぼちゃのしらす和え

（※材料から取り分け）



【材料】

かぼちゃ15g ブロッコリー10g
にんじん5g しらす小さじ1
（だし汁 少々）

【作り方】

- ①かぼちゃは皮と種を除いて柔らかく茹で、小さいつぶが残る程度の粗つぶしにする。
- ②ブロッコリー、にんじん、しらす干しは柔らかく茹で、細かく刻む。
- ③①と②を和える。

かみかみ期《9～11カ月》

かぼちゃとしらすのサラダ

（離乳食version）



【材料】

かぼちゃ20g ブロッコリー10g
にんじん 5g しらす干し小さじ1

【作り方】

- ①かぼちゃは皮と種を除いて柔らかく茹で、粗つぶしにする。
- ②にんじんは5mm角程度、ブロッコリー、しらす干しは柔らかく茹で、5mm角程度に刻む。
- ③①と②を和える。