

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

12月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ

白身魚と白菜のクリーム煮

【材料】 大人2人分

白身魚 2切れ	白菜 80g
塩・こしょう少々	にんじん 20g
小麦粉（魚用）大さじ1	しめじ茸 20g
サラダ油 大さじ1	牛乳 1カップ
バター 4g	コンソメ（顆粒）小さじ1
小麦粉 大さじ1	



12月の野菜は
白菜

【作り方】

- ①白菜は葉っぱと芯に分ける。それぞれ食べやすい一口大に切る。白身魚は3つ～4つにそぎ切りにし、塩・こしょうを少々ふり、小麦粉を表面にまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、①の白身魚を並べて入れる。両面をこんがりするまで焼き、取り出しておく。
- ③②のフライパンにバターを入れ、白菜の芯から炒める。続いて、葉の部分を加えしんなりしたら小麦粉大さじ1を加えて混ぜる。粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ入れて混ぜる。
- ④③にコンソメと水1/2カップを加えて混ぜ、2～3分煮る。
- ⑤②を④に加えてさっと混ぜ、ひと煮立して、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

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》

【白菜のペースト作り方】

- ①白菜は葉と芯の部分に分け、葉の部分のみ柔らかく茹でる。
- ②①をすりつぶしてペーストにする。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は茹で、骨と皮を除く。
- ②①をすりつぶし、水溶き片栗粉を小さじ1加える。
- ③600Wのレンジで②を20～30秒程度加熱し、とろみをつける。



もぐもぐ期《7～8カ月》

白身魚と白菜のミルク煮

（※材料から取り分け）



【材料】

白身魚10g 白菜20g にんじん5g
牛乳大さじ1 だし汁1/2

【作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除き、細かく刻む。
- ②白菜、にんじんはみじん切りにする。
- ③小鍋にだし汁と①、②を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④牛乳を加えひと煮立ちさせたら出来上がり。

かみかみ期《9～11カ月》

白身魚と白菜のクリーム煮

（離乳食version）



【材料】

白身魚15g 白菜20g にんじん5g
牛乳大さじ1 だし汁1/2カップ
バター1g 小麦粉小さじ1

【作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除き、ほぐしておく。
- ②白菜、にんじんは5mm角程度に切る。
- ③小鍋にバターを入れて、②を入れて軽く炒める。①を加えて、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④牛乳を少しずつ加え、だし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。