

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

1月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ ほうれん草とじゃこの和風パスタ

1月の野菜は
ほうれん草

【材料】 大人2人分

ほうれん草 60g
玉ねぎ 40g
しらす干し 30g
しめじ茸 30g
バター 大さじ1
塩・こしょう 少々
スパゲティ（乾燥） 160g
食塩 少々
めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ2



【作り方】

- ①ほうれん草は洗って茹でて水気を絞り、3cm程度に切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ②大きめの鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れスパゲティを茹でる。
- ③フライパンを熱してバターを加え、しめじ茸、玉ねぎを入れ炒める。しんなりしてきたら、ほうれん草、しらす干しを加えてさらに炒め、軽く塩・こしょうする。
- ④②を入れて混ぜ合わせ、めんつゆで味を調える。

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》

【ほうれん草のペースト作り方】

- ①ほうれん草（葉先のみ）は洗って3cm程度に切り茹でる。
- ②①をすりつぶす。

【しらすのペースト作り方】

- ①小鍋にお湯を沸かし、しらす干しを茹でる。
- ②①をすりつぶす。



もぐもぐ期《7～8カ月》

ほうれん草のパスタスープ

（※材料から取り分け）

【材 料】

ほうれん草 15g
玉ねぎ 10g
しらす干し 小さじ1
スパゲティ 10g
だし汁 150ml



【作り方】

- ①ほうれん草は洗って茹で、細かく刻む。しらす干しは熱湯をかけじん切り、玉ねぎも同じくじん切りにする。
- ②スパゲティは沸騰したお湯で時間通り茹で、細かく刻む。
- ③小鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、しらす干しを加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④さらに、ほうれん草と②を加えてひと煮立する。

かみかみ期《9～11カ月》

ほうれん草とじゃこのスープ

パスタ（離乳食version）

【材 料】

ほうれん草 20g 玉ねぎ 10g
しらす干し 小1 バター 2g
スパゲティ 15g だし汁 150ml
しょうゆ 1、2滴



【作り方】

- ①ほうれん草は洗って茹で、縦横5mm程度に切る。玉ねぎは5mm程度の薄切りにする。しらす干しは粗刻みにする。
- ②スパゲティは1cm程度に折って、袋の表示どおりに茹で、ざるにあげる。
- ③小鍋にバターを入れて熱し、玉ねぎ、しらす干しを入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたら、だし汁を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ほうれん草、スパゲティを加えひと煮立をして、しょうゆを加えて香りをつける。