

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

3月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

## 大人レシピ 白身魚と玉ねぎのあんかけ

3月の野菜は  
玉ねぎ

## 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！



#### 【作り方】

①玉ねぎは薄切りにする。にんじんはせん切り、小ねぎは小口切りにする。

②白身魚は塩・こしょうを両面にふりかけ、片栗粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油を敷き、①を両面きつね色になるまで焼き、いったんお皿に取り出す。

④同じフライパンで玉ねぎとにんじんをしんなりなるまで炒め、Aの調味料を加え、野菜に火が通ったら出来上がり。

【材料】 大人2人分

白身魚 2切れ

塩・こしょう 少々

片栗粉 大さじ2

サラダ油 大さじ3

玉ねぎ 中1/2個

にんじん 1/3本

小ねぎ 1本

A酢 50ml

Aみりん、しょうゆ、酒 各大さじ2

Aケチャップ 大さじ1

## ごっくん期《5～6カ月》



### 【玉ねぎのペースト作り方】

①玉ねぎは皮をむき、くし形に切る。

②①を柔らかく茹で、すりつぶす。

### 【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、耐熱容器にひたひたの魚の茹で汁と水溶き片栗粉小さじ1を入れ、600Wのレンジで30秒程度加熱する。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

## 白身魚と玉ねぎのあんかけ

### スープ（※材料から取り分け）



#### 【材料】

白身魚15g 玉ねぎ10g にんじん5g

だし汁1/2カップ 水溶き片栗粉少々

#### 【作り方】

①白身魚は骨と皮を除き、細かく刻む。

②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。

③小鍋にだし汁と①と②を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

④③に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

## かみかみ期《9～11カ月》

## 白身魚と玉ねぎのあんかけ

### （離乳食version）



#### 【材料】

白身魚15g 片栗粉少々 サラダ油小さじ1

玉ねぎ25g にんじん5g

だし汁2/3カップ しょうゆ少々

#### 【作り方】

①白身魚は片栗粉をまぶし、サラダ油を敷いたフライパンで両面きつね色になるまで焼き、骨と皮を除いてほぐしておく。

②小鍋にだし汁を入れ、玉ねぎ、にんじんを加え柔らかくなるまで煮る。

③②に①を加え、ひと煮立させれば出来上がり。