

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

4月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

## 大人レシピ 小松菜としらすの卵炒め

【材料】 大人2人分  
 小松菜 180g  
 人参 20g  
 しらす干し 大さじ2  
 サラダ油 小さじ1  
 卵 2個  
 サラダ油 小さじ1  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 みりん 大さじ1/2

### 【作り方】

- ①卵は割りほぐしておく。フライパンにサラダ油を入れて熱し、炒り卵を作り、一旦お皿に取り出す。
- ②小松菜は洗って、根元を切り落とし、5cm幅程度に切る。にんじんは短冊切りに切る。
- ③①のフライパンにサラダ油を熱し、にんじん、小松菜の順で炒める。にんじんに火が通り、小松菜がしんなりしたら、卵としらす、調味料を加え炒める。



4月の野菜は  
小松菜

## 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！



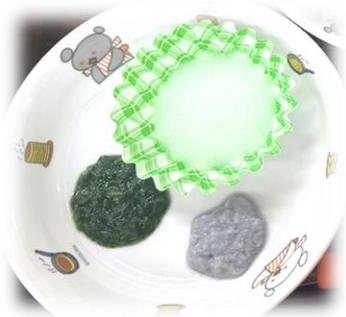
## ごっくん期《5～6カ月》

### 【小松菜のペースト作り方】

- ①小松菜は葉先のみ切り、柔らかく茹でる。
- ②①をすりつぶす。

### 【しらすのペースト作り方】

- ①しらすは熱湯で茹でる。
- ②①をすりつぶす。



## もぐもぐ期《7～8カ月》

### 小松菜としらすのとろとろ

（※材料から取り分け）

#### 【材料】

小松菜20g しらす小さじ1 人参5g  
 だし汁1/2カップ 水溶き片栗粉小さじ1

#### 【作り方】

- ①小松菜、しらす、にんじんは細かく刻む。
- ②小鍋にだし汁を入れ、①を加え、柔らかく煮る。
- ③②に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。



## かみかみ期《9～11カ月》

### 小松菜としらすの卵炒め

（離乳食version）

#### 【材料】

小松菜25g しらす小さじ1  
 人参5g 卵1/2個  
 しょうゆ1.2滴 サラダ油小1

#### 【作り方】

- ①小松菜は5mm程度の粗刻みにする。人参は5mm程度のせん切りにする。しらすは粗く刻む。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油を半量入れて熱し、卵を入れて炒り卵にする。炒り卵を取り出し、お皿にとっておく。
- ④同じフライパンに残りのサラダ油を熱し、にんじん、小松菜の順に炒める。小松菜がしんなりしたら、卵、しらすを加え炒め、しょうゆを入れ香りをつける。

