

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 里芋のポテトサラダ

【材料】	大人2人分
里 芋	160g
ツナ缶（ノンオイル）	1/2缶
きゅうり	1/2本
塩	少々
にんじん	20g
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1強
酢	小さじ1強



【作り方】

- ①里芋は洗い、皮に一回り切れ目を入れる。耐熱ボウルに里芋と水を大さじ1程度入れ、600Wで5分ほど加熱し、粗熱が取れたら皮をむき、粗つぶしにする。（固ければさらに加熱する）
- ②きゅうりは半月切りにし、塩を少々振る。しんなりしたら水気を絞る。にんじんはいちょう切りに切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。ツナ缶は水気を切っておく
- ③ボウル①、②、マヨネーズ、酢を入れて混ぜ、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》



【さといものペースト作り方】

- ①大人用の粗つぶしにしたものを取り出し、なめらかにすりつぶす。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は茹で、皮と骨を除いてすりつぶす。
②煮汁（またはだし汁）をひたひたに入れ、水溶き片栗粉を入れ、600Wのレンジで20～30秒加熱する。

もぐもぐ期《7～8カ月》

里芋のツナ和え（※材料から取り分け）



【材 料】

- 里芋（大人用・粗つぶし）20g
きゅうり5g ツナ缶（ノンオイル）10g
にんじん（大人用・加熱したもの）5g

【作り方】

- ①さといもはつぶしが足りなければさらにすりつぶす。きゅうり、にんじん、ツナはみじん切りにする。
②みじん切りにしたきゅうり、にんじんとツナは600Wのレンジで20～30秒加熱する。
③①、②を合わせて和える。

かみかみ期《9～11カ月》

里芋のツナ和え（離乳食version）



【材 料】

- 里芋（大人用・粗つぶし）20g
きゅうり10g ツナ缶（ノンオイル）10g
にんじん（大人用・加熱したもの）5g

【作り方】

- ①さといもはつぶしが足りなければさらにすりつぶす。きゅうり、にんじん、ツナはみじん切りにする。
②みじん切りにしたきゅうり、にんじんとツナは600Wのレンジで20～30秒加熱する。
③①、②を合わせて和える。