

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 **ブロッコリーとツナの Pasta**

1月の野菜はブロッコリー

離乳食の味つけの基本！！

【材料】 大人2人分

スパゲティー 160g
ブロッコリー 1/4株
シーチキン(水煮) 1缶
水 500cc
オリーブオイル 大さじ2
にんにくチューブ 2cm程度
白だし 大さじ1と1/2
塩・こしょう 少々



【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、下茹で(固め)をしておく。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、さらに水、白だし、ツナ缶(汁ごと)を入れて中火にかけ、沸騰したらスパゲティーを入れ、表示時間より1分ほど短く茹でる。
- ③①のブロッコリーを加えてさらに炒め、とろみがついてきたら塩・こしょうで味を調える。

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》

【ブロッコリーのペースト作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、柔らかく茹でる。葉先のみ切り取りすりつぶす。
- ②①にひたひたの水、水溶き片栗粉を小さじ1程度加え、600Wのレンジで20～30秒程度加熱しとろみをつける。

【白身魚のペースト作り方】

- ①白身魚は茹で、骨と皮を取り除く。
- ②①をすりつぶし、ひたひたの魚の茹で汁を加え、水溶き片栗粉を小さじ1加える。
- ③600Wのレンジで20～30秒程度加熱する。

もぐもぐ期《7～8カ月》

ブロッコリーとツナの Pasta スープ

(※材料から取り分け)



【材料】

ブロッコリー20g(大人用：下茹で分)
シーチキン(水煮)10g
スパゲティー(茹で)20g
だし汁2/3カップ

【作り方】

- ①ブロッコリーとシーチキン、スパゲティーは細かく刻む。
- ②小鍋に①とだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。

かみかみ期《9～11カ月》

ブロッコリーとツナの Pasta

(離乳食version)

【材料】

ブロッコリー30g(大人用：下茹で分)
シーチキン(水煮)15g
スパゲティー(茹で)60g
オリーブオイル小さじ1/2
だし汁2/3カップ
しょうゆ1.2滴



【作り方】

- ①ブロッコリー、シーチキンは粗刻み、スパゲティーは1cm長さに切る。
- ②小鍋にオリーブオイルを入れて加熱し、シーチキン、ブロッコリーを入れて軽く炒め、だし汁、スパゲティーを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。