

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

8月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

8月の野菜はなす

大人レシピ なすとしらすのペペロンチーノ

【材料 大人2人分】

パスタ 160g
なす 2本
しらす 20g
にんにく 1かけ
※チューブでもよい
青じそ 2枚
赤とうがらし 1本
オリーブオイル 大さじ1
塩こしょう 少々

【作り方】

- ①なすはヘタをおとし、半月切りにする。にんにくは薄切り、青じそはせん切りにする。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、パスタを茹でる。（表示時間よりも1分短めに）
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りがたったらなすを加えて炒める。しんなりしたら、パスタ、しらすを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④お皿に盛りつけ、青じそを添えて出来上がり。



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》



【なすのペースト作り方】

※6か月頃から

- ①なすは皮をむき、輪切りにし水にさらしておく。
- ②①をやわらかく茹ですりつぶす。

【しらすのペースト作り方】

- ①しらすは茹で、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》 なすとしらすのスープパスタ

（※材料から取り分け）



【材料】

なす20g しらす10g
パスタ（茹で）3～4本程度
※大人分から取り分け
だし汁1/2カップ

【作り方】

- ①なすは茹で、みじん切りにする。しらす、茹でパスタもみじん切りにする。
- ②小鍋にだし汁、①を入れ煮る。

かみかみ期《9～11カ月》 なすとしらすのスープ パスタ（離乳食version）

【材料】

なす30g しらす15g
オリーブオイル小さじ1/2
パスタ（茹で）60g ※大人分から
だし汁1/2カップ
しょうゆ1.2滴



【作り方】

- ①なすは茹で、5mm角程度に切る。
- ②しらすはお湯をかけ、粗刻みにする。
- ③パスタは1cm程度に切る。
- ④小鍋にオリーブオイルを入れて熱し、なす、しらすを炒める。だし汁を加え、③を入れひと煮立させる。しょうゆで香りをつけて出来上がり。