

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

6月離乳食レシピ 国東市医療保健課

## 大人レシピ 白身魚のラタトゥイユ風

【材料】	大人2人分
白身魚	2切れ
薄力粉	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	少々
トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
じめじ茸	50g
にんにく(チューブ)	小さじ1
Aケチャップ	大さじ1
Aコンソメ	小さじ1/2
A砂糖	小さじ1/2

6月の旬の野菜は  
トマト

### 【作り方】

- ①白身魚に塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。フライパンに、オリーブ油を敷き、ふたをして、中火で両面焼き、皿にうつす。
- ②トマトは2cm角に切る。玉ねぎ、ピーマンは1.5cm角に切り、しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ③①のフライパンにオリーブ油を敷き、にんにく、トマト、玉ねぎ、しめじ、ピーマンを炒め、玉ねぎが透明になったら、Aを加えて炒める。
- ④①の魚を加え、ひと煮立し、器に盛りつける。



## 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。



## ごっくん期《5～6カ月》

### 白身魚とトマトのペースト

(※一部材料から取り分)



#### 【作り方】

##### ☆トマトのペースト☆

- ①トマトは湯むきをして皮をむき、種を除いてすりつぶす。

##### ☆白身魚のペースト☆

- ①白身魚は骨と皮を除き、すりつぶす。
- ②器に①を入れ、魚の茹で汁と水溶き片栗粉を少々加える。
- ③レンジで20～30秒加熱し、とろみをつける。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### 白身魚とトマトのスープ



#### 【材料】

白身魚10g      トマト10g  
玉ねぎ15g      だし汁1/2カップ

#### 【作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除き、すりつぶす。
- ②トマトは湯むきし、種を除きみじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする。
- ③小鍋にだし汁を入れ、①、②を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

## かみかみ期《9～11カ月》

### 白身魚のラタトゥイユ風

(離乳食version)



#### 【材料】

白身魚15g    トマト10g    玉ねぎ15g  
ピーマン10g    だし汁1/2カップ

#### 【作り方】

- ①白身魚は骨と皮を除き、粗ほぐしにする。トマトは湯むきして種を除き、5mm角程度に切る。玉ねぎは皮をむき、ピーマンと一緒に各5mm角程度に切る。
- ②小鍋にだし汁を加え、①を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。