

# 大人からの取り分け離乳食レシピ！！

7月離乳食レシピ 国東市医療保健課

## 大人レシピ きゅうりとツナのさっぱり和え

【材料】	大人2人分
豆腐	1/2丁
きゅうり	1本
ツナ缶(水煮)	50g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
ごま油	小さじ1
かつお節	小1袋
すりごま	大さじ1



### 【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにして塩を少々ふる。
- ②ボウルに豆腐を入れて粗く崩し、水気を切ったツナ缶、水にさらして絞ったきゅうりを混ぜ合わせる。
- ③②にめんつゆとごま油、すりごま、かつおぶしを入れ混ぜ合わせる。

7月の旬の野菜は  
きゅうり

## 離乳食の味つけの基本！！

### だし汁の作り方

【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》

### きゅうりと豆腐のペースト

(※一部材料から取り分)



### 【作り方】

#### ☆きゅうりのペースト☆

①皮をむいてすりおろし、水と片栗粉少々を混ぜ、電子レンジで加熱してトロトロにする。

#### ☆豆腐のペースト☆

①豆腐は大きいまま茹でて、すりつぶす。

## もぐもぐ期《7～8カ月》

### 豆腐ときゅうりのあんかけ

### 【材料】

豆腐	30g	ツナ(水煮)	10g
きゅうり	20g	水溶き片栗粉	少々



### 【作り方】

- ①豆腐は茹でて粗つぶしにする。
- ②きゅうりは皮をむいて、すりおろす。ツナは刻んでおく。
- ③②のきゅうりとツナを合わせ、水溶き片栗粉少々を入れ、600wのレンジで20～30秒程度加熱し、とろみをつける。
- ④①に③をかける。

## かみかみ期《9～11カ月》

### きゅうりとツナの和え物

(離乳食version)

### 【材料】

豆腐	45g	ツナ(水煮)	10g
きゅうり	20g		



### 【作り方】

- ①豆腐は茹でて粗つぶしにする。
- ②きゅうりは薄く切って茹でて、みじん切りにする。  
ツナも粗くみじん切りにする。
- ③①と②を混ぜ合わせる。