

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

10月離乳食レシピ 国東市医療保健課

大人レシピ しらす入りじゃがもち

【材料】 大人2人分
 じゃがいも100g しらす干し8g
 ピザ用チーズ 大さじ1
 片栗粉 大さじ1/2
 青のり少々 サラダ油少々

10月の旬の野菜は
 じゃがいも

【作り方】

- ①じゃがいもは、洗って丸ごとサランラップで包み3分程度加熱する。固そうであれば追加で加熱する。
- ②蒸したじゃがいもの皮をむき、つぶす。
- ③②にしらす、ピザ用チーズ、青のりを混ぜる。
- ④③を丸める。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、③を焦げ目がつくくらいまで両面焼く。



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》 じゃがいもとしらすの ペースト（※一部材料から取り分）



【じゃがいものペースト 作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき大きめに切る。
- ②①を茹でてすりつぶす。水分が足りなければ、茹で汁または白湯でのばす。

【しらすのペースト 作り方】

- ①しらすは茹でて、すりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》 じゃがいものしらす和え

（※材料から取り分け）

【材料】

じゃがいも30g しらす干し8g
 青のり一つまみ だし汁少々



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき大きめに切り、茹でる。
- ②①を熱いうちにすりつぶす。
- ③しらす干しはお湯をかけ、細かく刻む。
- ④②に③と青のりを加えて混ぜる。固ければ、だし汁を入れて調整をする。

かみかみ期《9～11カ月》 しらす入りじゃがもち

（離乳食version）

【材料】

じゃがいも30g しらす干し5g
 青のり一つまみ ピザ用チーズ一つまみ
 サラダ油少々



【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき大きめに切り、茹でる。
- ②①を熱いうちにすりつぶす。
- ③しらす干し、ピザ用チーズは粗刻みにする。
- ④②に③と青のり、ピザ用チーズを加えて、小さい小判型に丸める。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき加熱する。④を並べて、少しくつね色になるまで焼く。