

大人からの取り分け離乳食レシピ！！

4月離乳食レシピ 国東市子育て支援課

大人レシピ しらすとキャベツのトマトスープ

【材料】 大人2人分

しらす干し 20g

キャベツ 40g

玉ねぎ 20g

トマト 1/2個

おろしにんにく

(チューブ) 少々

オリーブ油 大さじ1/2

コンソメ(固形) 1個

水 300ml

塩・こしょう 少々



【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②トマトはさいの目切りにする。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが立ってきたら玉ねぎ、キャベツの順に炒め、しらすとトマトを加える。
- ④③にコンソメを加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうで味を調える。

4月の旬の野菜は
キャベツ

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》

しらすとキャベツの

ペースト(※一部材料から取り分)



【しらすのペースト 作り方】

- ①しらすは茹でてなめらかにすりつぶす。(とろみが足りなければ、水溶き片栗粉でとろみをつける)

【キャベツのペースト作り方】

- ①キャベツは芯を取り除き、柔らかく茹でる。
- ②①をとろとろになるまですりつぶす。

もぐもぐ期《7～8カ月》

しらすとキャベツの

とろとろスープ(※材料から取り分け)



【材 料】

しらす干し 小さじ1 キャベツ 15g

トマト 10g だし汁 1/2カップ

水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ①しらす干しとキャベツはみじん切りにする。
- ②トマトは湯むきをしてみじん切りにする。
- ③小鍋に①、②を入れて加熱し、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④②に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

かみかみ期《9～11カ月》

しらすとキャベツの

トマトスープ(離乳食version)



【材料】

しらす干し 小さじ1 キャベツ 15g

玉ねぎ 10g トマト 10g だし汁 1/2カップ

オリーブオイル 小さじ1/2

【作り方】

- ①しらすは粗きざみにする。キャベツは2、3mm程度に切る。玉ねぎは5mm幅程度の薄切りにする。トマトは湯むきをして5mm角程度にする。
- ②小鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、しらす干しを軽く炒める。さらにトマト、キャベツを加える。
- ③②にだし汁を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。