

「さけのちゃんちゃん焼き」離乳食へのアレンジレシピ[®](印刷用)

1. 生後5～6か月ごろのお子さま向けアレンジ

※赤ちゃんの機嫌を見ながら、1日1回1さじずつ始めましょう。

◆かゆ(なめらかにすりつぶした状態)大さじ1を目安に

(材 料)5倍がゆ 大さじ1、湯 大さじ1
(つくり方)「米1:水5」の割合で炊いた5倍がゆに湯を加えて、なめらかになるまですりつぶす。

◆豆腐とキャベツのとろとろ

(材 料)キャベツの葉15g、豆腐10～25g
(つくり方)調味料で味をつける前に取り分けておいたキャベツの葉の柔らかい部分だけを裏ごしする。すまし汁用に煮た豆腐は味をつける前に取り分け、裏ごししてキャベツと混ぜる。固さを湯で調節する。



2. 生後7～8か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事は調節してください。

◆かゆ(舌でつぶせる固さ)50～80gを目安に

(材 料)5倍がゆ 大さじ2、湯 大さじ1
(つくり方)「米1:水5」の割合で炊いた5倍がゆを粗つぶしにし、湯を加え全体をよく混ぜる。

◆豆腐、キャベツ、小松菜のだし煮

(材 料)キャベツ10g、小松菜の葉5～10g、豆腐30～40g、だし汁1/3カップ
(つくり方)調味料で味をつける前に取り分けておいたキャベツと小松菜の葉を粗みじん刻み、すまし汁用に煮た豆腐は味をつける前に粗くつぶす。全てを合わせて鍋に入れ、だし汁を加えてさっと煮る。



3. 生後9～11か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事は調節してください。

◆かゆ(歯ぐきでつぶせる固さ)90g、または軟飯80gを目安に

(材 料)5倍がゆ 90g、(軟飯の場合は80g)
(つくり方)5倍がゆは、「米1:水5」の割合で炊く。
(または、軟飯を「米1:水3～2」の割合で炊く)

◆ベビーちゃんちゃん焼き

(材 料)さけ 10g、キャベツとたまねぎ合わせて15～20g、
[A]みそ 大さじ1、砂糖 大さじ1・1/2 水 大さじ2
(つくり方)味をつける前のさけ、キャベツ、たまねぎを食べやすく刻んであえる。好みでごく少量の[A]を水(分量外)で薄めて混ぜ合わせる。

◆手づかみさつまいも

(材 料)さつまいも 10g
(つくり方)取り分けたさつまいもの皮をむき、食べやすい大きさに切る。

◆豆腐と小松菜のすまし汁

(材 料)豆腐 15g、小松菜の葉5～10g、だし汁 80ml
(つくり方)調味料で味をつける前の豆腐と小松菜の葉をだし汁とともに取り分ける。小松菜の葉が大きい場合は刻む。



4. 生後12～18か月ごろのお子さま向けアレンジ

※子どもの食欲や発育状況に応じて食事は調節してください。

◆軟飯(歯ぐきでかめる固さ)90g、またはごはん80gを目安に

(材 料)軟飯 90g、(ごはんの場合は80g)
(つくり方)軟飯は、「米1:水3～2」の割合で炊く
(または、ごはんを普通の水加減で炊く)

◆ベビーちゃんちゃん焼き

(材 料)さけ 10～15g、キャベツとたまねぎ合わせて20～30g、
[A]みそ 大さじ1、砂糖 大さじ1・1/2 水 大さじ2
(つくり方)味をつける前のさけ、キャベツ、たまねぎを食べやすい大きさに刻み、ごく少量の[A]を加え、混ぜ合わせる。

◆手づかみさつまいも

(材 料)さつまいも 10g
(つくり方)取り分けたさつまいもの皮をむき、食べやすい大きさに切る。

◆豆腐と小松菜のすまし汁

(材 料)豆腐 15g、小松菜の葉5～10g、だし汁 80ml
(つくり方)調味料で味をつける前に豆腐と小松菜の葉をだし汁とともに取り分ける。小松菜の葉が大きい場合は刻む。

