「あじのマリネの献立」の離乳食へのアレンジレシピ(印刷用)

※おかゆ・軟飯の作り方は、「おいしいおかゆ・軟飯の作り方」を参照してください。

1. 生後5~6か月ごろのお子さま向けアレンジ

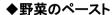
※赤ちゃんの機嫌を見ながら、1日1回離乳食用のスプーン1さじずつから始めましょう。

- ◆10倍がゆ 50g
- ◆白身魚のペースト

(材 料-取り分けた分量-) 白身魚(まだい)の刺身 10g

(作り方) たいの刺身はゆで、なめらかにすりつぶす。

※湯やゆで汁を少量加えるとなめらかになりやすい。



(材料-取り分けた分量-) トマト 10g、ブロッコリー(柔らかくゆでたもの) 10g (作り方) トマトは皮を取り、なめらかにすりつぶす。ブロッコリーもなめらかにすりつぶす。



※子どもの食欲や発育状況に応じて食事量は調節してください。

- ◆7倍がゆ 60g
- ◆白身魚と野菜の煮もの

(材料-取り分けた分量-)

白身魚(まだい)の刺身 10g、ブロッコリー(柔らかくゆでたもの) 10g、

トマト 10g、じゃがいも(ゆでてつぶしたもの) 5g、

だし汁(かつおだし) 大さじ2、水溶きかたくり粉(かたくり粉 小さじ1/3、水 小さじ1/3)

(作り方) たいは、ゆでてほぐしてから細かく刻む。ブロッコリーは、3~5mm角程度に刻む。トマトは皮を取り除いてから、3~5mm角程度に刻む。鍋にだし汁とブロッコリー、トマト、つぶしたじゃがいもを入れて煮る。水溶きかたくり粉を加えてよく混ぜ、再度火をつけてとろみをつける。

◆すいか

(材料-取り分けた分量-) すいか 5g

(作り方) すいかは3~5mm角程度に切る。食べづらい時はすりつぶす。

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量は調節してください。

- ◆全がゆ 90g、または軟飯 80g
- ◆あじのトマト添え

(材 料-取り分けた分量-) 焼いたあじ 15g、トマト 15g

(作り方) あじは骨を取り、ほぐす。トマトは5~8mm角程度の大きさに切り、あじと盛り合わせる。 ※トマトの皮が食べづらい時は、皮を取ってから小さく切る。

◆野菜スープ

(材料-取り分けた分量-)

黄パプリカ 5g、ブロッコリー(柔らかくゆでたもの) 5g、じゃがいも(ゆでてつぶしたもの) 5g、水 大さじ2、塩 軽くひとつまみ

(作り方) 黄パプリカは柔らかくゆでて皮を取り、5~8mm角程度に切る。ブロッコリーも5~8mm角程度に切る。 鍋に黄パプリカ、ブロッコリー、つぶしたじゃがいも、水、塩を入れて煮る。

◆すいか

(材 料一取り分けた分量一) すいか 5g

(作り方) すいかは5~8mm角程度に刻む。





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量は調節してください。



◆全がゆ 90g、または軟飯 80g

◆あじのトマト添え

(材料-取り分けた分量-)焼いたあじ20g、トマト15g、オリーブオイル小さじ1/4、塩少々(作り方)あじは骨を取り、ほぐす。トマトは1cm角程度に切り、オリーブオイルと塩を加えて混ぜ、あじと盛り合わせる。

◆手づかみ野菜

(材料-取り分けた分量-) 黄パプリカ 5g、ブロッコリー(柔らかくゆでたもの) 5g、 (作り方) 黄パプリカは柔らかくゆでて皮を取る。ブロッコリーと黄パプリカは、手づかみしやすい大きさに切る。

◆ビシソワーズ

(材料-取り分けた分量-) 大人のビシソワーズ 全体の1/8量(約40mL 大さじ2・2/3程度)、水大さじ1・1/3(作り方) 大人のビシソワーズに、水を足して濃度を調整する。濃い場合はさらに水を足して調整する。

◆すいか

(材 料一取り分けた分量ー) すいか 5g (作り方) すいかは1cm角程度に切る。

<レシピ監修:総合母子保健センター 愛育病院栄養科科長 管理栄養士 高橋嘉名芽>