

「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。

◆野菜のペースト

（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。



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－取り分けた分量－）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-取り分けた分量-) 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 愛育病院栄養科科长 管理栄養士 高橋嘉名芽>