

# 家族みんなで美味しい といわけ離乳食



## おとなのレシピ

### ★ 魚のみぞれ蒸し(2人分)

- 魚……………80g
- 酒……………少々
- 豆腐……………100g
- 大根……………200g
- 人参……………10g
- きのこ……………50g
- 三つ葉……………少々
- だし昆布……………5cm角2枚
- しょうゆ……………大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- だし汁……………100ml
- 片栗粉……………大さじ1弱

- ① 魚は一人1切れに切り、酒を少々かける。
- ② 豆腐は一人1切れに切り、人参は型抜きして茹でる。きのこは食べやすい大きさに切る。三つ葉はざく切りに。大根はすりおろしておく。
- ③ 器に、昆布、魚、豆腐、きのこ、大根、人参の順で盛り付け10分蒸す。(途中で三つ葉をのせる)
- ④ カッコの調味料を煮立たせ餡を作り、食べる時にかける。(酢醤油やポン酢でもよい)

## 初期(5~6か月頃)

### ★ 豆腐と野菜のとろとろ煮

- 豆腐……………10g
- 大根、人参……………20g

- ① みぞれ蒸しと一緒に豆腐と野菜を蒸す。
  - ② 蒸しあがったら、すりつぶしてだしのぼす。
- \*まだ豆腐を食べていない場合は、野菜のみで  
\*組み合わせ  
主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)

## 中期(7~8か月頃)

### ★ 魚と野菜のくずし煮

- 魚……………10g
- 大根、人参……………30g

- ① みぞれ蒸しと一緒に魚と野菜を蒸す。
  - ② 蒸しあがったら、刻むかフォークで潰す。
- \*刺身に大根おろしをかけて電子レンジでチンもお手軽  
\*魚は豆腐に変えてもよい  
\*組み合わせ  
主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)

## 後期~完了期(9~18か月頃)

### ★ 魚のみぞれ蒸し

- 魚……………10g
- 豆腐……………20g
- 大根……………30g
- 人参、きのこ……………少々

- ① 大根はすりおろす。きのこはみじん切りに。
  - ② 器に、魚、豆腐、きのこ、大根、人参の順で盛り付け10分蒸す。
  - ③ 蒸しあがったら、ほぐしながらあげる。
- \*味付けする場合は、おとな用の餡を少しかける  
\*魚と豆腐はどちらかでもよい  
\*組み合わせ  
・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)