

# 家族みんなで美味しい といわけ離乳食



## おとなのレシピ

### ★ 鮭のホワイトシチュー (2人分)

鮭 ……………120g  
 玉ねぎ…………80g  
 人参…………30g  
 ジャガイモ……70g  
 ブロccoli……30g  
 水……………400ml  
 バター(有塩) ……15g  
 小麦粉…………14g  
 牛乳……………200ml  
 コンソメ…………2.6g  
 塩……………0.5g  
 こしょう…………少々

- ① 玉ねぎはくし切り、人参は5ミリ幅のいちよう切り、じゃがいも、鮭はひと口大に切る
- ② ブロccoliは子房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600wで3~4分加熱する
- ③ 鍋に水400mlを入れ、ブロccoli以外の野菜をやわらかくなるまで煮る
- ④ ③に鮭を入れ、火が通るまで加熱する
- ⑤ 耐熱ボウルにバターを入れ、電子レンジ600wで20秒ほどかけて溶かす
- ⑥ ⑤に小麦粉を入れてしっかりと混ぜ、バターと馴染んだら牛乳を1/4加えてさらに混ぜ、電子レンジ600wで1分半加熱する
- ⑦ しっかりと混ぜて、牛乳を1/4加えてさらに混ぜ、電子レンジ600wで1分半加熱する(とろとしたルウになれば加熱をやめる)
- ⑧ ⑦を④の鍋に入れ、牛乳も残りがあれば加え、ひと煮立ちさせる
- ⑨ 調味料を加えて味をつける

## 初期(5~6か月頃)

### ★ 野菜のとろとろ

野菜……………20g

- ① おとなのレシピの③から野菜を取り分けてなめらかなるまですりつぶす

\*ブロccoliは、柔らかい穂先の方を使用する  
 \*野菜ごとにすりつぶすと、見た目もきれいに盛り付けられます

\*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)

## 後期~完了期(9~18か月頃)

### ★ 鮭のホワイトシチュー

おとなのレシピの⑧から取り分ける。

\*ブロccoliは、柔らかい穂先の方を使用する  
 \*バターの塩分があるため、コンソメなどの調味料を加える前に取り分ける  
 \*組み合わせ  
 ・主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)

## 中期(7~8か月頃)

### ★ 鮭と野菜のミルク煮

鮭……………10g

野菜……………30g

野菜のゆで汁……………適量

牛乳または育児用ミルク…大さじ1

水溶き片栗粉……………適量

- ① おとなのレシピの④から野菜と鮭を取り分け、3~5ミリ角に刻む
  - ② 野菜のゆで汁と牛乳(育児用ミルク)を入れた鍋の中で①をひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける
- \*ブロccoliは、柔らかい穂先の方を使用する  
 \*鮭を食べさせたことがない場合は、野菜のみで  
 \*組み合わせ  
 主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)