

## 離乳初期（5～6ヶ月）：食べ物やスプーンに慣れよう

### 白身魚のさっと煮

材料	
・白身魚（タイ、カレイ、ヒラメなど） * 鮮度の良いお刺身を使いましょう！	一切れ（約15g）
用意するもの	
・お鍋（直径10cmくらいの小さいものでOK） ・すり鉢、すりこぎ（何かすりつぶすもの）	



#### 作り方

- ① 小さいお鍋に高さ2cmくらい水を入れ沸騰させます
- ② ①に魚を入れてゆでます
- ③ すり鉢でなめらかにすりつぶします
- ④ 形を整えてできあがり

おとなはどうするの？
・お料理しないで、おいしいお刺身として ・塩、こしょう、チーズ、海苔などを混ぜておつまみに

アレンジ
・おかゆに混ぜてもOK

### お魚のみぞれ煮

材料	
・白身魚（タイ、カレイ、ヒラメなど） 離乳中期になったら赤身魚（マグロなど）も使えます	一切れ（約15g）
・大根（おろしたもの）	大さじ1くらい
・にんじん（おろしたもの）	小さじ1くらい
・水	小さじ1



#### 用意するもの

- ・おろしがね
- ・電子レンジで使える皿
- ・電子レンジ

#### 作り方

- ① 大根とにんじんをおろします
- ② 魚を皿にのせ、水をふりかけます
- ③ ②の上に、大根おろし、にんじんおろしをのせて、ラップをかけます
- ④ 電子レンジで30秒くらい加熱します（魚に火が通るまで）
- ⑤ 別のお皿に盛り付けたらできあがり（ほぐしながら食べましょう）

おとなはどうするの？
・切り身を買ったときは、おとなの食べる分 から少し取り分けて、お酒をふりかけて、 大根おろしやにんじんおろしを多めに お醤油をかけて ・味付けはしないで、焼き魚に

アレンジ
・大根おろしやにんじんおろしが面倒なときは、 舌でつぶせるくらいまでやわらかく煮た大根や にんじんをトッピングしてもOK

## 離乳中期（7～8ヶ月）：食事のリズムを知ろう いろいろな味や舌ざわりを楽しもう

### 白身魚のトマトクリームソース

材料	
・白身魚（タイ、カレイ、ヒラメなど）	一切れ（約15g）
・バター*	小さじ1/4
・小麦粉*	小さじ1/3
・牛乳*	大さじ1強
・トマトケチャップ	小さじ1/3強
・水	小さじ1

\* バター・小麦粉・牛乳でつくる「クリームソース」は市販のホワイトソースでも代用できます。市販のものは味がついているので気をつけましょう。



#### 用意するもの

- ・電子レンジで使える皿
- ・電子レンジ

#### 作り方

- ① バターをやわらかくして、小麦粉、ケチャップ、牛乳を加えて混ぜます
- ② 魚を皿にのせ、水をふりかけます
- ③ ②の上に、①のソースをのせ、ラップをかけます
- ④ 電子レンジで30秒くらい加熱します（魚に火が通るまで）
- ⑤ 別のお皿に盛り付けたらできあがり（ほぐしながら食べましょう）

おとなはどうするの？
・ソースを多めに作って、赤ちゃんの分を取り分けたら、塩、こしょうをしてソースに味をつけます ・白ワインをふりかけて焼いた魚にソースをかければ洋風魚料理の完成

アレンジ
ソースをアレンジしましょう！ ・だし汁+しょうゆ+みりん ・だし汁+みそ ・クリームソース+コーンクリーム

### タイのチーズ焼き

材料	
・タイ（他の魚でも良い）	一切れ（約15g）
・プロセスチーズ	1/4枚

#### 用意するもの

- ・魚焼器、トースター、オーブン、魚焼グリルなど
- ・アルミホイルまたはクッキングシート



#### 作り方

- ① 魚の骨や皮がある場合はていねいに取り除きます
- ② アルミホイルまたはクッキングシートに魚をのせ、チーズをのせます
- ③ 魚焼器やトースターなどで魚に火が通るまで焼きます
- ④ お皿に盛り付けたらできあがり（ほぐしながら食べましょう）

タイは千葉県の魚として選ばれています



おとなはどうするの？
・魚に白ワインを振りかけたあと、水分をとってから、塩、こしょうをしておなじように焼きます

アレンジ
・お魚の種類を変えて、いろいろな味を楽しみましょう