

離乳初期(5~6ヶ月) 食べ物やスプーンに慣れよう

お魚のみぞれ煮

材料

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

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)

用意するもの

- ・おろしがね
- ・電子レンジで使用できる皿
- ・電子レンジ



スズキ



おとなはどうするの?

- ・切り身を買ったときは、赤ちゃんの食べる分を少し取り分けてから、お酒をふりかけ、大根おろしやにんじんおろしを多めにしてお醤油をかけます
- ・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 いろん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てので気をつけましょう。

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)

用意するもの

- ・電子レンジで使用できる皿
- ・電子レンジ

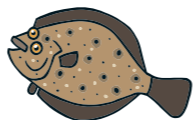


おとなはどうするの?

- ・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



ヒラメ

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

作り方

- ① 魚の骨や皮がある場合は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)

おとなはどうするの?

- ・魚に塩を振りかけたあと、水分をとってから、白ワイン、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、いろんな味を楽しみましょう



マダイ



離乳後期(9~11ヶ月) 家族と一緒に楽しい食卓体験

ツナとトマトのマカロニ和え

材料

- ・ツナ缶(水煮缶) …… 1/5缶(15g)
- ・マカロニまたはスパゲティ …… 大さじ2弱(10g)
- ・たまねぎ(みじんぎり) …… 小さじ1(10g)
- ・ピーマン(みじんぎり) …… 小さじ1(5g)
- ・にんじん(みじんぎり) …… 小さじ1(5g)
- ・トマト …… 1/5切(30g)
⇒皮と種をとり角切りにして大さじ1
- ・オリーブ油(植物油でもOK) …… 小さじ1/2

作り方

- ① マカロニ(またはスパゲティ)は、袋のゆで時間の表示より長めにゆで、やわらかめにして、5mmくらいに刻みます
*スパゲティは、ゆでる前に短く折っておくと後の作業が楽になります
*細いスパゲティのほうが、調理時間が短縮できます(早くゆで上がります)
- ② たまねぎ、ピーマン、にんじんも、5mmくらいに刻みます
- ③ トマトは、皮をむき*(包丁でもOK)、種をとって、他の材料より少し大きめに刻みます
- ④ フライパンに油をひき、たまねぎ、ピーマン、にんじんを炒め、火が通ったら、ツナ、トマト、マカロニを入れて炒めます
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり

用意するもの

- ・鍋(マカロニをゆでる)
- ・フライパンまたは鍋(炒める)
- ・包丁、まな板



カツオ

おとなはどうするの?

- ・出来上がったものに、トマトソースやホワイトソースを加えて、チーズをのせてオーブンで焼けばグラタンの完成
- ・マカロニやスパゲティを通常のゆで時間とし、パスタ料理を楽しむこともできます

アレンジ

- ・マカロニをじゃがいもに代えてもOK(他の材料と同じ大きさに刻んでからゆでます)
- ・ツナをタイ、アジなどの魚をほぐしたものにすることもできます

離乳完了期(12~15ヶ月) 自分で食べる楽しさを知りましょう

さんが焼き

材料

- ・青魚(アジ、イワシ、サンマなど) …… 一切れ(約15g)
- ・白身魚(タイ、ヒラメなど) …… 一切れ(約15g)
- ・長ねぎ(みじん切り) …… 小さじ1
- ・玉ねぎ(みじん切り) …… 小さじ1
- ・しょうが汁 …… 2~3滴
- ・味噌 …… 小さじ1/6
- ・みりん …… 小さじ1/3
- ・片栗粉 …… 小さじ1/2

作り方

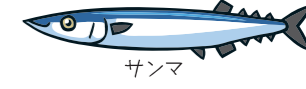
- ① 魚の骨や皮がある場合はいねいに取り除き、包丁で細かくたたきます
- ② 長ねぎ、玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジで30秒くらい加熱します
加熱できたら、室温まで冷めます(電子レンジにかけたお皿にうすく広げると早く温度が下がります)
- ③ ②に加えて、しょうが汁、片栗粉、調味料を混ぜて、良くねります
- ④ 形をととのえて、クッキングシートまたはアルミホイルにのせて焼きます
- ⑤ お皿に盛り付けたらできあがり(ほぐしながら食べましょう)

おとなはどうするの?

- ・おなじように焼き、しょう油、ソース、ケチャップをかけて食べてもおいしいです



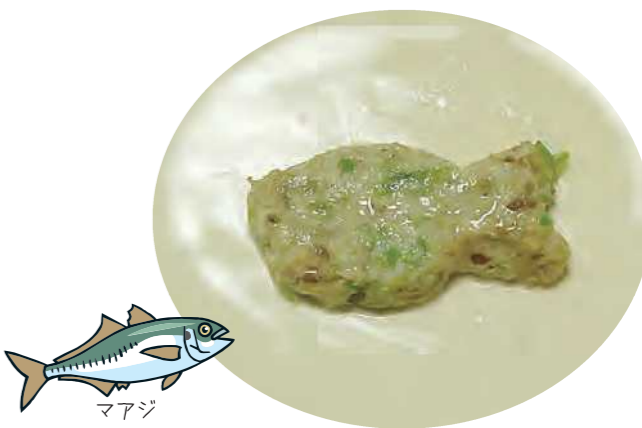
マイワシ



サンマ

用意するもの

- ・包丁、まな板、おろしがね
- ・電子レンジ、電子レンジで使用できる皿
- ・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



マアジ

さんが焼きは、南房総の漁師料理です魚に味噌・しょうがなどを入れて粘りがでるまで叩いたものを焼きます

アレンジ

- ・お魚の種類を変えると、いろんな味が楽しめます