

ごっくん期 5~6カ月頃



タイとほうれん草のおかゆ

材料(1人前)

- 10倍がゆ…大さじ2
- タイ(骨と皮を除く)…5g
- ほうれん草…葉の部分だけ1枚

作り方

- ①タイは茹でてすり鉢で細かくすりつぶしておく。
- ②ほうれん草は葉先の部分を茹でてすり鉢で丁寧にすりつぶしておく。
- ③10倍がゆとタイとほうれん草を混ぜ合わせ、水分が足りなければお湯(※1)で水分を補う。

もぐもぐ期 7~8カ月頃



タイとさつまいものおかゆ

材料(1人前)

- 7倍がゆ…大さじ3
- さつまいも…10g
- タイ(骨と皮を除く)…10g
- 混合だし…大さじ2

作り方

- ①さつまいもは茹でて6mm程度の角切りにする。
- ②タイは茹でてすり鉢ですりつぶしておく。
- ③7倍がゆとさつまいもとタイを混ぜ合わせ、混合だし(※2)を加えて水分を調節する。

かみかみ期 9~11カ月頃



タイと根菜のスープ

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…15g
- 大根…10g
- にんじん…10g
- さといも…5g
- 混合だし…100cc
- 濃口しょうゆ…3滴

作り方

- ①タイは茹でてすり鉢で粗くつぶしておく。
- ②大根・にんじん・さといもは6mm程度の角切りにし、やわらかく茹でる。
- ③鍋に混合だし(※2)とタイ・大根・にんじん・さといもを入れて沸騰してきたら濃口しょうゆを加えて仕上げる。

ばくばく期 12~18カ月頃



タイと根菜の煮込みうどん

材料(1人前)

- 茹でうどん…50g
- ごぼう…10g
- タイ(骨と皮を除く)…20g
- 大根…15g
- にんじん…15g
- ほうれん草(葉先)…2枚
- 混合だし(※2)…100cc
- 濃口しょうゆ…小さじ1/4

作り方

- ①茹でうどんは約3cmの長さに切る。ごぼうはみじん切りにして水にさらし、アクを抜いてやわらかく茹でる。
- ②タイは茹でて粗目に切る。
- ③大根・にんじんは8~10mm程度の角切りにし、やわらかく茹でておく。
- ④ほうれん草を茹で、8~10mm角に切る。
- ⑤鍋に全ての材料を入れ、約3分間煮込む。

※1 お湯の分量はようすをみてお子様に合わせて加減してください
 ※2 だしの分量はようすをみてお子様に合わせて加減してください

大人用

タイレシピ② タイの水炊き

材料(2人前)

- こんぶだし…1,000cc
- タイの切り身…150g
- 豆腐…1/2丁
- 白ネギ…1本
- しめじ…50g
- にんじん…30g
- 大根…30g
- 白菜…2枚
- ほうれん草…2株
- 水菜…1株
- ポン酢…お好みの量

作り方

- ①タイの切り身は2等分し、ザルに並べて熱湯をかけ、冷水でうろこなどを取り除く。
- ②豆腐は4等分する。
- ③白ネギは2cm幅に斜め切りにする。
- ④しめじは石突きを取り除き、小房に分ける。
- ⑤にんじんと大根は1cmの幅の食べやすい大きさに切る。
- ⑥白菜、ほうれん草、水菜は約3~4cmの食べやすい長さに切る。
- ⑦鍋にこんぶだしをはり、全ての材料を並べ入れて炊く。
- ⑧お好みでポン酢をかけていただく。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 赤崎 奈穂子)

