

ごっくん期 5~6カ月頃



タイ入り10倍がゆ

材料(1人前)

- 10倍がゆ…大さじ3 ● タイ(骨と皮を除く)…5g ● 水…小さじ2

作り方

- ①耐熱皿にタイと水を入れてラップをふんわりかけ、600wのレンジで20秒加熱する。水けを切り、滑らかになるまですりつぶす。
- ②人肌に温めた10倍がゆに加えて混ぜ、茶碗に盛る。

もぐもぐ期 7~8カ月頃



タイのにんじん和え

材料(1人前)

- タイ(皮と骨を除く)…10g ● にんじん(皮をむく)…10g ● 水…大さじ1 ● 野菜スープ(★A)…小さじ2

作り方

- ①耐熱皿におろしたにんじんと野菜スープを入れてラップをふんわりかけて600wのレンジで30秒加熱する。
- ②別の耐熱皿にタイと水を入れラップをふんわりかけて600wのレンジで30秒加熱する。水けを切り、すり鉢ですりつぶす。
- ③②を①に加えて混ぜる。

かみかみ期 9~11カ月頃



タイの煮つけ

材料(1人前)

- タイ(皮と骨を除き食べやすい大きさに切る)…15g ● 混合だし…大さじ1 ● 濃口しょうゆ…2滴

作り方

- ①耐熱皿にタイと混合だし、濃口しょうゆを入れて、ラップをふんわりかけて600wのレンジで30秒加熱する。

ばくばく期 12~18カ月頃



タイと野菜のソーセージ

材料(1人前)

- タイ(皮と骨を取り除きペースト状にする)…20g
- A → 卵白…小さじ2 / 片栗粉…小さじ1/2
- B → にんじん / さやいんげん / 玉ねぎ…各みじん切り小さじ1/2

作り方

- ①ペースト状のタイにAを加えて混ぜる。
- ②Bを耐熱皿に入れラップをかけて600wのレンジで40秒加熱し、水けを拭き取り、①に加えてよく混ぜる。
- ③②を2等分してラップに包み、端を輪ゴムでしっかり止める。
- ④熱湯に③を入れ、中火で5~6分茹でる。ラップをはずして盛る。

大人用

タイレシピ3 タイのホイル焼き

材料(2人前)

- タイ…70g
- 塩…少々
- こしょう…少々
- 酒…小さじ1
- ベーコン…1枚
- 半熟卵…1個
- 生椎茸…2枚
- 茹でた枝豆…大さじ2
- マヨネーズ…大さじ2
- レモン(飾り用)…適量
- 油…少々
- アルミホイル…2枚

作り方

- ① 骨と皮をのぞいたタイは、一口サイズに切り、Aで下味をつける。
- ② ボウルに①を入れ、薄切りにしたベーコン、半熟卵、一口大に切った椎茸、サヤから出した枝豆を入れ、マヨネーズで和える。
- ③ アルミホイルに油を薄く塗り、②を中央にのせ、三つ折りにして両サイドをきちんとたたんで空気がもれないようにする。
- ④ フライパンに並べて弱火で15分蒸し焼きにする。または、220℃のオーブンの中段で12~13分焼いてもよい。くし型のレモンを添える。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 脇山 順子)



材料

- キャベツ…20g ● 玉ねぎ…20g ● にんじん…20g ● 水…200cc

作り方

- ①鍋に粗く刻んだ野菜(皮をたわしでよく洗い皮ごと)と水を入れ、中火にかける。
- ②煮立ってきたら弱火にして浮いてくるアクを取り除く。15分ほど煮る。
- ③ザルにぬれ布巾を敷き、ボウルにこして出来上がり。
- ④冷めたら冷蔵庫で保存。長期保存の場合、製氷皿に入れ凍らせた後、冷凍用チャック袋に移し冷蔵庫で保存する。保存は、1週間を目安とする。

野菜スープ(★A)の
とりかたと
保存法