

※アジはごっくん期(5~6ヵ月頃)は食べられません。

もぐもぐ期 7~8ヵ月頃



アジとレタスのスープ

材料(1人前)

- 水…80cc ● 焼きアジの身…10g ● レタス…大さじ1
- 水溶性片栗粉…少々

作り方

- ① 小鍋に水を入れ、骨と皮を取り除き、小さく刻んだアジとみじん切りにしたレタスを加えて中火にかけ5~6分煮る。
- ② レタスがやわらかくなったら水溶性片栗粉を回し入れて、とろみをつける。

かみかみ期 9~11ヵ月頃



アジのつみれ入り寄せ鍋風

材料(1人前)

- 焼きアジの身…15g
- A → 小ネギ(みじん切り)…小さじ1 / 溶き卵…小さじ1/2 / 片栗粉…小さじ1/2 / 塩…小さじ1/10弱
- にんじん…10g ● 小松菜…20g ● 絹ごし豆腐…10g ● 混合だし…120cc

作り方

- ① アジは骨と皮を除き、まな板の上でたたきつぶす。Aを加えて混ぜて1cmの大きさに丸める。
- ② ①を混合だしに入れて3~4分茹でる。器に取り出す。
- ③ ②の混合だしに薄くいちょう切りにしたにんじん、5mm幅に刻んだ小松菜を入れてやわらかくなるまで中火で煮る。
- ④ 豆腐と②のつみれを加えて、さっとひと煮立ちさせる。

ばくばく期 12~18ヵ月頃



焼きアジ入りおにぎり

材料(1人前)

- 焼きアジの身…20g ● 温かいご飯…80g ● とろろ昆布…適量

作り方

- ① ボウルに温かいご飯を入れ、皮と骨を除いた焼きアジの身をほぐして加え混ぜる。3~4等分して俵型に握る。
- ② ハサミで小さくカットしたとろろ昆布をおにぎりの周りにつける。

大人用

アジレシピ 1

アジの姿焼き・おろし大根・すだち添え

材料(1人前)

- アジ…1尾(120g)
- ※ 焼き物腹にする
- 塩(アジの重量の1%)…小さじ1/4
- おろし大根…適量
- すだち…適量

※ 焼き物腹とは、頭を左に盛りつけた時、見苦しくないように、頭を右にした腹部1cm上に切り込みを入れ内臓を取り出すこと

作り方

- ① アジは水けをよく拭いてから、盆ざるにのせ塩を振り、10分くらい置く。再び、水けを拭き取り、フライパンにクッキングシートを敷き、裏になる面を上にして並べる。
- ② 中火にして片面を約5分焼いたら裏返し、弱火にしてこんがり焼き目をつける。
- ③ 頭を左に腹側を手前にして皿におき、おろし大根とすだちを添える。

(レシピ提供: 魚のまち長崎応援女子会 脇山 順子)

