

※アジはごっくん期(5~6ヵ月頃)は食べられません。

## アジとかぼちゃのとろとろ煮

もぐもぐ期 7~8ヵ月頃



材料(1人前)

- アジ(骨と皮を除く)…15g
- 水…適量
- 茹でかぼちゃ…15g

作り方

- ①アジは茹でて、すり鉢で細かくほぐしておく。
- ②鍋に、①のほぐしたアジの身と付け合わせのかぼちゃのやわらかいところを入れ、水を加えて良く混ぜながら、とろとろになるように煮る。

## アジとトマトの和風リゾット

かみかみ期 9~11ヵ月頃



材料(1人前)

- 5倍がゆ…大さじ5
- アジ(骨と皮を除く)…15g
- ミニトマト…3個
- ほうれん草(葉先の部分)…2枚
- 混合だし…大さじ3

作り方

- ①アジは茹でてすり鉢で粗くつぶしておく。
- ②ミニトマトは湯むきして種を取り除き、すり鉢ですりつぶしておく。
- ③ほうれん草は葉の部分茹で、6mm角程度に切っておく。
- ④5倍がゆにアジ・トマト・ほうれん草・混合だしを加えて混ぜ合わせる。

## アジと根菜のスープ

ばくばく期 12~18ヵ月頃



材料(1人前)

- 混合だし…100cc
- アジ(骨と皮を除く)…20g
- 豆腐…1/8丁
- にんじん…15g
- 大根…15g
- さといも…10g
- さやいんげん…1/2本
- 濃口しょうゆ…3滴

作り方

- ①アジは茹でてすり鉢で粗くつぶしておく。
- ②豆腐は湯通しして1cm角程度の大きさに切る。
- ③にんじん・大根・さといもは8mm角程度の大きさに切って茹でしておく。
- ④さやいんげんは、筋があれば筋を取り除き、薄切りにしておく。
- ⑤鍋に混合だしを入れ、①②③④を加えて3分間煮て最後に濃口しょうゆを加えて仕上げる。

大人用

## アジレシピ② アジの香草パン粉焼き

材料(2人前)

- アジ(3枚おろし)…4枚
- 塩…小さじ1
- 小麦粉…大さじ1
- 溶き卵…1/2個分
- パン粉…40g
- 刻みパセリ…小さじ4
- オリーブオイル…大さじ2
- 水…小さじ2

(付け合わせの野菜)

- キャベツ…100g
- ピーマン…15g
- にんじん…50g
- かぼちゃ…50g
- きゅうり(薄切り)…6枚
- ミニトマト…2個

下準備

- ① パン粉にパセリのみじん切りを加えて混ぜ合わせる。
- ② 食材をからみややすくするため、溶き卵に水(小さじ2)を加えておく。
- ③ キャベツとピーマンはせん切り、にんじんとかぼちゃは8mm程の厚さにスライスして茹でる。

作り方

- ① アジは塩をして10分間置き、水分をキッチンペーパーでふき取る。(アジに塩をふる前に離乳食の分を取り分けておく。)
- ② ①に小麦粉を薄くまぶし、溶き卵をからませ、パン粉をつける。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、両面をこんがり焼く。
- ④ 器に付け合わせの野菜と一緒に盛り付ける。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 赤崎 奈穂子)

