

ごっくん期 5～6カ月頃



タイと大根とにんじんのおかゆ

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 ●大根…10g
- にんじん…5g

作り方

- ①タイの刺身と水を耐熱皿に入れラップをふんわりかけ、600wのレンジで20秒加熱する。水気を切り、滑らかになるまですりつぶす。
- ②大根、にんじんは茹でてすり鉢でよくすりつぶしておく。
- ③鍋に分量の10倍がゆと①のタイと②の野菜を混ぜ合わせて水分が足りなければお湯を少しし中火で煮る。

もぐもぐ期 7～8カ月頃



タイとワンタン皮と野菜のとろとろ煮

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…10g ●混合だし…100cc ●ワンタン皮…2枚
- 大根…10g ●にんじん…15g ●塩…0.3g ●ゴマ油…1滴

作り方

- ①タイ、ワンタン皮、大根、にんじんは5mm角の荒みじん切りにする。
- ②鍋に分量の混合だしと大根・にんじんを入れてかき混ぜながら、とろとろになるように中火で煮る。
- ③②にワンタン皮を加えて、沸騰したら塩とゴマ油を加えて味を調える。

かみかみ期 9～11カ月頃



タイとワンタン皮の野菜中華風スープ

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…15g ●混合だし…100cc ●ワンタン皮…3枚 ●大根…20g
- にんじん…15g ●塩…0.5g ●薄口しょうゆ…2滴 ●ゴマ油…1滴

作り方

- ①タイ、ワンタン皮、大根、にんじんは2cm角に薄く切る。
- ②鍋に分量の混合だしと①の大根、にんじんを加え、中火でやわらかくなるまで煮る。
- ③②にワンタン皮を加えて、沸騰したら塩と薄口しょうゆとゴマ油を加えて味を調える。

ばくばく期 12～18カ月頃



タイと野菜のワンタンスープ

材料(1人前)

- タイ(骨と皮を除く)…20g ●水…150cc ●ワンタン皮…3枚 ●大根…20g
- にんじん…15g ●塩…0.5g ●薄口しょうゆ…5滴

作り方

- ①タイは分量の水で茹で置く。※茹で汁は良いだしが出ているので煮汁として使う
- ②ワンタン皮は1枚を2等分にする。
- ③大根、にんじんは2cm角に薄く切る。①の茹で汁でやわらかくなるまで煮る。
- ④①のタイを粗くさばいてワンタンの皮に包み、③に加えてさっと煮て、塩、薄口しょうゆで味を調える。

Fish Start!



とりわけレシピ



離乳食を大人の料理からとりわけて作ってみましょう

大人用

タイレシピ 中華風刺身サラダ

材料(2人前)

- タイ刺身 …1パック
- 大根またはきゅうり…50g
- 長ネギ…1/4本
- にんじん…15g
- かいわれ大根…1/2パック
- 水菜…1/3パック
- ワンタンの皮…4枚
- 揚げ油…適量
- 小ネギ…10g
- 大葉…2枚
- おろしニンニク…1/2個分
- しょうが汁…1片分
- 濃口しょうゆ…大さじ3
- 酢/酒/水…各大さじ1
- ゴマ油…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 豆板醤…小さじ1/2
- 白いりゴマ…少々

作り方

- ①刺身は一枚を2切のそぎ切りにする。
- ②大根、(きゅうり)、にんじんは細いせん切りにする。長ネギは白髪ネギにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせる。水菜はざく切りにし、かいわれ大根は根元を落とす。
- ③小ネギは小口切り、大葉は縦半分に切り、せん切りにする。
- ④ワンタンの皮は1cm幅に切り、やや低めの油でゆっくりパリッと揚げる。
- ⑤Aを合わせてタレを作る。(作りやすい量です。少し多めに出来ます)
- ⑥水菜を皿に敷き、②の野菜をそれぞれ彩り良く盛り、刺身を上に散らす。ワンタンの皮は砕いて添える。小ネギ、大葉、白いりゴマを上から散らす。
- ⑦食べる直前にタレをかけ、混ぜ合わせる。

(レシピ提供:魚のまち長崎応援女子会 村元 淑子)

