



# プレママ&パパ離乳食教室(一品&離乳食展開編)

## 白身魚のおろし煮

【材料:2人分】

- ・大根 150g(5cm)
- ・青ねぎ 2~3本
- ・しょうが 1/2かけ
- ・白身魚 2切れ
- ・出汁 200~250cc
- ・濃口醤油 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2

魚はタイやカレイ、タラなどの白身のほか、鮭でも代用できます。10か月児以降なら、フライにしたサワラやアジなども衣を除いて、おろし煮にすると、柔らかくなり食べやすくなります。

1人分 熱量129kcal 塩分1.1g

【作り方】

- ① 大根はすりおろして、水けを軽く切る。青ねぎは小口切り、しょうがは千切り(又は、おろす)にする。
- ② 鍋に出汁と調味料を煮立て、魚を入れ中火で煮立てる。
- ③ 大根おろしとしょうがを加えてサッとひと煮し、仕上げに青ねぎを散らす。



### 離乳食への展開ポイント

- 初期…鍋に出汁を煮立て、おろした大根を柔らかく煮る。水どき片栗粉を少量(5,6か月) 加えて、適度なトロミを付けてもよい。
- 中期…鍋に出汁と醤油少々を煮立て、一口大の白身魚と大根おろしを加えて(7,8か月) 柔らかく煮る。煮あがった魚をすり鉢でほぐす。  
(出汁少々と合わせ、すり流し風も)
- 後期…中期に順じて、煮あげた魚は粗ほぐしでよい。(9~11か月) [みりんは十分に煮きれば少量ずつ使用可]
- 完了期…大人と同じ要領で煮あげ、食べよい大きさにほぐしながら食する(12か月~) (但し、味付けは大人の1/3程度を目安とする)  
[しょうがは風味程度なら使い始めてもよい]

魚は脂質の少ない白身魚から始め、慣れてきたら赤身魚(まぐろ・かつおなど)次に青背の魚(アジなど)にすすみます。



## 棒々鶏(バンバンジー)

【材料:2人分】

- ・鶏ささみ肉 2枚
- ・トマト 1個
- ・キュウリ 1本
- ☆(酒大さじ1+塩ひとつまみ)
- ・しょうが 1/2かけ
- ・濃口しょうゆ、砂糖、酢 各大さじ1
- ・すりごま 大さじ1~2
- ・ごま油 大さじ1/2

野菜は季節の野菜を適宜代用できます。また、鶏ささみ肉の代わりに豆腐やツナも使えます。赤ちゃん用ソースのトロミにはヨーグルトを用います。



1人分 熱量101kcal 塩分1.4g

【作り方】

- ① トマトを湯むきし、縦半分に切り、半月の薄切りにする。(湯は捨てずにおいておく)
- ② キュウリは板ずりし、細切りにする。
- ③ ①の湯に☆を加え、ささみをゆでる。あら熱がとれたら細かく割く。
- ④ おろしたしょうがとすりごま、調味料を合わせてソースを作る。



### 離乳食への展開ポイント

- 初期…皮をむいて縦4つ割りし種をとったキュウリは茹で、すりつぶす。(5,6か月) 湯むきして皮をむいた(プチ)トマトは種をとって裏ごし。それぞれ適量に出汁でのばす。
- 中期…初期の下処理をしたキュウリとトマトを細かく刻む。鍋にささみ肉の茹で汁(スープ)と塩少々を煮立て、極小にした肉と野菜をサッと煮、水溶き片栗粉で口当りを調整。(7,8か月)
- 後期…初期の下処理をしたキュウリは長さ1cmの細切り、トマトは5mm角に切る。(9,11か月) ささみ肉は下茹でて細かくほぐす。ごま小さじ1/4はすりつぶし、ヨーグルト大さじ1と出汁少々を合わせてソースを作り、野菜・肉と和える。
- 完了期…大人と同じ要領で下処理、具は児にあわせた食べよい大きさに。(12か月) ソースは出汁でのばして大人の1/3倍以上に薄める。後期のヨーグルトソースは

ヨーグルトは 無糖プレーン味を♪

