

家族で楽しい食卓♡親子と一緒に！取り分け離乳食 vol.4



アレルギーのあるお子様は食材をよく確認して作りましょう！

メニュー：たらち鍋

※これにごはんがつけば栄養満点です。家族で鍋を囲んで心も体もぽかぽかです！

<たらちり鍋(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

生タラ	3切
にんじん	1/2本
大根	5センチの長さのもの
しめじ	1株
長ネギ	1/2本
カットだし昆布	5センチの長さ 1枚
水	300cc~お鍋の大きさで

<調味料>

市販ポン酢	適量
-------	----

※たらは、塩タラでなく、生たらにしましょう！

作り方

- ①生たらは切り身をそれぞれ3等分(全部で9枚)に切る。
にんじんは皮をむいて5ミリ幅の輪切り(花型など型でぬいてもよい)にする。大根は皮をむいて5ミリ幅のいちよう切りにする。しめじは石突をとりさっと洗い、食べやすい大きさにする。長ネギは洗い、斜め切りにする。
- ②鍋に、ぬらしたふきんまたはキッチンペーパーでさっとふいた昆布・水・にんじん・大根・しめじを入れ中弱火でふたをして煮る。
- ③にんじん・大根が柔らかくなったら生たらとねぎをいれ、再びふたをし、生たらに火が通るまで煮る。
- ④食べる時にポン酢につける。

5～6か月 形状の目安：ポターージュ位



10倍がゆを食べるのが慣れたら...

<大根とにんじんのとろとろ煮>

材料

きほんの②でとりだしたにんじん	1/2枚
きほんの②でとだした大根	1/2枚
きほんの②でとりだしただし汁	適量

※5～6か月のおかゆは

10倍がゆ ○米1:水10の割合で

炊きましょう

○ごはんから作るのなら

ごはん1:水5～7の割合で!

♥おかゆはすりつぶしましょう ♥

作り方

①きほんの②で火がとおったにんじんと大根をとりだしうらごす。

②ポターージュ状になるようにだし汁でのばす

※10倍がゆ、野菜をたべるのに慣れてきたら、すりつぶしたたても少し加えてみましょう!

7~8か月 形状の目安：マッシュポテト位



プラス絹豆腐で！＜大根豆腐＞

材料

きほんの②でとりだした大根 2枚
きほんの②でとりだした人参 2枚
絹豆腐 30g
きほんの②でとりだしただし汁 小さじ1

※7~8か月のおかゆは

7倍がゆ ○米1:水7の割合で

炊きましょう

○ごはんから作るのなら

ごはん1:水3~5の割合で！

♥おかゆが軟らかくなるまで煮れば

つぶさなくてもよいです♥

作り方

①絹豆腐ときほんの②でとりだした大根とにんじんをつぶす。

②耐熱容器に①とだし汁をいれラップをして電子レンジ600W
で30秒加熱。

※電子レンジを使わず小鍋であたためてもよいです。

小鍋で作る時はだし汁を調節して作りましょう！

9～11か月 形状の目安：完熟バナナ位

プラスたまごで！

＜たらと人参のふんわりいり卵＞



材料

きほんの③でとりわけたたら	1/4枚(5g位)
きほんの③でとりわけたにんじん	2枚
溶き卵	1/3個分
植物油	1ml(2, 3滴)
刻みパセリ	少々(なくてもよいです)

※9～11か月のおかゆ 5倍がゆ

○米1:水5の割合で炊きましょう

○ごはんだったら

ごはん1:水2～3の割合で！

作り方

- ①きほんの③でとりわけたゆでたらをラップに包みでんぶ状につぶす。きほんの③でとりわけたにんじんをラップに包み手で粗くつぶす。
- ②フライパン(卵焼き用が作りやすい)に植物油を2, 3滴入れ、フライパンがあたたまったら溶き卵、①をいれいり卵をつくる。最後に湯通ししたパセリを振る。

12～18か月 形状の目安：肉だんご位

＜赤ちゃんたらちり煮＞



材料

・きほんの③でとりだしたたら	1/2枚(15g位)
・きほんの③でとりだしたにんじん	2枚
・きほんの③でとりだしただいこん	2枚
・きほんの③でとりわけただし汁	適宜

作り方

きほんの③でとりだしたたら・にんじん・だいこんを1センチ角に切る。

※12～18か月のおかゆ

3倍がゆ(軟飯)

○米1:水3の割合で炊きましょう！

○ごはんで作るなら1回あたり、
ごはん 80gに大さじ1の湯を
かけてよく混ぜる