

大人ごはんとかあちゃんごはんを一緒に作ろう！

# 取り分けごはん

女子栄養大学  
学生考案！



白身魚のペースト



かぼちゃのスープ



ブロッコリーのペースト

# Recipe

## 白身魚のムニエル～トマトソースがけ～



144  
kcal

食塩相当量  
0.7g

### 材料(2人分)

- ・カレイ・・・160g(2切れ)
  - ・塩・・・ひとつまみ
  - ・こしょう・・・適量
  - ・薄力粉・・・適量
  - ・油・・・大さじ1/2
- 【ソース】
- ・トマト(角切り)・・・1/2個
- (パセリお好みで)
- (A)
- ・オリーブオイル・・・小さじ1
  - ・白ワインビネガー(酢)・・・小さじ1
  - ・塩こしょう・・・少々
- 【付け合わせ】
- ・サニーレタス

### 作り方

★離乳食分の魚を取り分ける。

1. 魚に塩、こしょう、薄力粉をつける。
2. フライパンに油を敷いてから魚を入れ、強火で30秒、弱火で1分30秒、裏返して強火で30秒、弱火で30秒焼く。
3. 魚の上にトマトソースをかける。

【ソース】

1. トマトを1cm角に切る。
- ★離乳食分のトマト取り分ける。
2. (A)を混ぜ合わせ、トマトと和える。



229  
kcal

食塩相当量  
0.6g

### 材料(2人分)

- ・かぼちゃ・・・250g
  - ・薄力粉・・・大さじ1/2
  - ・牛乳・・・300ml
  - ・パセリ(お好みで)
  - ・生クリーム(お好みで)
- (A)
- ・有塩バター・・・5g
  - ・コンソメ顆粒・・・小さじ1/2
  - ・塩こしょう・・・少々

### 作り方

1. かぼちゃは種とワタを取り除き、皮を切り落とし、1cm幅に切る。
  2. 耐熱ボウルに1を入れ、ふんわりラップをかけて、600Wの電子レンジで4分やわらかくなるまで加熱する。熱いうちにマッシャーでよくつぶす。
- ★離乳食分のかぼちゃを取り分ける。
3. 鍋に2を入れ、薄力粉をふるい入れ、耐熱性ゴムペラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
  4. 牛乳を3回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
  5. 中火にかけて沸騰直前になったら弱火にし、(A)を入れてよく混ぜ合わせ、再度沸騰直前になったら火から下ろす。
  6. 器に盛り付け、お好みでパセリや生クリームをかける。

## きのこブロッコリーのバター醤油炒め



43  
kcal

食塩相当量  
0.5g

### 材料(2人分)

- ・しめじ・・・40g
- ・エリンギ・・・40g
- ・ブロッコリー・・・50g
- ・にんにく・・・1/4かけ
- ・バター・・・5g
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2

### 作り方

1. しめじは石づきを切り、ほぐす。エリンギは食べやすい大きさに切る。
  2. ブロッコリーは小房に分ける。にんにくはみじん切りにする。
  3. 鍋に湯を沸かしブロッコリーを入れ、蓋をして弱火で2分ほど茹でる。
- ★離乳食分にブロッコリーとゆで汁を取り出す。
4. フライパンにバターを熱し、にんにくを中火で炒め、香りが立ったら1を加え、強火で炒める。きのこの色が変わったら、ブロッコリーを炒め合わせ、しょうゆをまわし入れる。

## 5, 6 month~

### 白身魚のペースト



#### 材料(1人分)

- ・カレイ・・・10g
- ・湯・・・小さじ1

#### 作り方

1. 大人の手順1の前にカレイを取り分ける。
2. 鍋に湯を沸かし、カレイを入れ、中火で火が通るまでゆでる。(約30秒)
3. 魚を取り出しなめらかになるまですりつぶし、湯を加えてペースト状にのばす。

※離乳食初期にあたる5,6ヶ月はスプーン1杯程度から始める

## 7, 8 month~

### 白身魚のとろっとあんかけ



#### 材料(1人分)

- ・カレイ・・・15g
- 【あんかけ】
- ・トマト・・・1cm角切り2~3つほど
  - ・水・・・適量
  - ・水溶き片栗粉・・・適量  
(片栗粉:水=1:2)

#### 作り方

1. 大人の手順1の前にカレイを取り分ける。
  2. 鍋に湯を沸かし、カレイを入れ、中火で火が通るまでゆでる。(約30秒)
  3. 魚を取り出し、少し身をほぐし、あんかけをかける。
- 【あんかけ】
1. トマトの皮と種を除き、フォークで軽くつぶす。
  2. 鍋に水と1を入れ、加熱する。さらに、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

### かぼちゃのスープ



#### 材料(1人分)

- ・蒸しかぼちゃ・・・20g  
(電子レンジで温めたかぼちゃ)
- ・湯冷まし・・・適量

#### 作り方

1. 大人の手順2から、かぼちゃを取り分ける。
2. 1を裏ごしし、湯冷ましでのばす。

※離乳食初期にあたる5,6ヶ月はスプーン1杯程度から始める

### かぼちゃのマッシュ



#### 材料(1人分)

- ・蒸しかぼちゃ・・・25g  
(電子レンジで温めたかぼちゃ)
- ・湯冷まし・・・適量

#### 作り方

1. 大人の手順2から取り分ける。
2. 1をすり鉢で少し粒が残る程度につぶす。湯冷ましを混ぜて飲みこみやすくする。

### ブロッコリーのペースト



#### 材料(1人分)

- ・ゆでたブロッコリーの房・・・20g
- ・ゆで汁・・・適量

#### 作り方

1. 大人の手順3から取り分けたブロッコリーの房(軸は除く)とゆで汁を小鍋に入れ、蓋をして5~6分茹でる。
2. ブロッコリーを裏ごしし、1のゆで汁を適量加えてのばす。

※離乳食初期にあたる5,6ヶ月はスプーン1杯程度から始める

### ブロッコリーのつぶつぶ



#### 材料(1人分)

- ・ゆでたブロッコリーの房・・・25g
- ・ゆで汁・・・適量

#### 作り方

1. 大人の手順3から取り分けたブロッコリーの房(軸は除く)とゆで汁を小鍋に入れ、蓋をして5~6分茹でる。
2. ブロッコリーを取り出し、フォークで細かくつぶし、1のゆで汁を適量加えて混ぜる。

# ＼ アレンジ豊富な人参のマリネ ／

## 人参のマリネ



下記のレシピをベースに、それぞれの材料を混ぜて簡単アレンジ！

### 材料(2人分)

- ・人参・・・100g
- ・塩(まぶす用)・・・少々
- (A)
  - ・オリーブオイル・・・小さじ1
  - ・白ワインビネガー(酢)・・・小さじ2
  - ・塩・・・少々
  - ・砂糖・・・小さじ1

### 作り方

1. にんじんを千切りにして、塩をまぶし、10分ほどおく。
2. 1の水気をしっかり絞り、ボウルに入れ、(A)を加えてよく混ぜる。

## ✦粒マスタード



マイルドな辛味と、程よい酸味で  
ちょっぴり大人な味わいが楽しめます。

## ✦ドライレーズン



ドライレーズンの甘さがアクセント  
に！見た目も、よりおしゃれな印象  
になります。

## ✦パンオイルツナ



簡単にタンパク質が取れるアレン  
ジです。サンドウィッチに入れても  
美味しく召し上がれます。

## Q&A

離乳食に関して、このような質問をお持ちではありませんか？

Q：白身魚は他にどのような種類の魚が使えますか？

A：真鯛、ヒラメ、鱈などが使えます。紹介した献立には使われていませんが、しらすも白身魚の一種です。

鱈の中でも「甘塩鱈」は食塩相当量が多く含まれていますので、塩漬けではないものを選びましょう。

Q：口からべーと出してしまうます。どうしたらよいですか？

A：離乳食に慣れないうちは、そのような行動がよくみられるものです。離乳食を進めるときは、急にかたまりを大きくしたり、かたく調理したりするのではなく、少しずつ形やかたさを変えていきましょう。

これらのレシピは、女子栄養大学の学生が考案しました！  
最後までお読みいただきありがとうございます！