

# 取り分け離乳食レシピ

川崎市土淵保育園

<本日のメニュー>

胚芽ごはん 魚の唐揚げ 豆腐の和え物  
すましじる  
清汁（人参・生わかめ・えのきだけ） 梨



<離乳食後期でのメニュー>

おかゆ 白身魚の薄くず煮  
ほうれん草の軟らか煮 すましじる  
清汁（人参）



## レシピ（4人分）

### 魚の唐揚げ

あじ	4尾分	塩	少々
かたくり粉	35g（大さじ4）	揚げ油	適量
レモン	適量		

- ① あじは3枚におろし、流水で洗って水切りし、塩をふっておく。
- ② ①にかたくり粉をまぶし、170℃位の油で3～4分揚げる。
- ③ レモンを添える。

### 豆腐の和え物

ほうれん草	220g（1把）	人参	50g（1/4本）
木綿豆腐	200g（2/3丁）	しょう油	8g（小さじ1強）
花かつお	3g（小袋1袋）		

- ① ほうれん草はよく洗い、茹でて食べやすい大きさに切り水気を絞る。
- ② 人参はせん切りにして茹でる。
- ③ 豆腐は茹でて、よく水気を切っておく。

## レシピ 白身魚のうすくず煮つぶし

- ① 白身魚をさっと熱湯で茹で、余分な脂を除く。
  - ② ①の魚をだし汁に入れ、煮詰め、水溶き片栗粉でとろみをつける。この時、醤油1・2滴を入れても良い）
- ★保育園ではむきがれい、たいなどの白身魚を使用します。だし汁は昆布とかつお節からとっています。
- ★水溶き片栗粉は、片栗粉：水を1：1～1：2で溶いたものです。
- ★咀嚼に応じて、つぶしたりしてください。

### ほうれん草の軟らか煮

- ① ほうれん草は下茹でし、やわらかい葉の部分を取り、水気を絞り、1cm長さに切っておく。
  - ② だし汁に①を入れて煮る。
- ★ 左の大人のほうれん草から取り分けてみましょう。
- ★ 軟らかく煮たものは、細かく刻まずに1cm位の大きさに、噛ませるようにしましょう。

**ワンポイントアドバイス** 奥歯がまだ生えてなければ、歯ぐきだけでつぶせるものにしましょう。家族と一緒に食べたりして、食事の楽しさを伝えてあげたいですね。手づかみ等で自分でたべたい時期でもあります。テーブルの下に新聞紙等敷いて後片付けのしやすい環境も大事ですね。