

## 離乳食の作り方（中期・後期・完了期）

2回、3回と食事の回数が増えて離乳食作りが忙しい・・・

この時期は家族のメニューと同じ材料を使う取り分け離乳食をおすすめします。

味付け前の調理途中で分けておくと、家族の食事と同時に作る事が出来るので時間短縮にもなります。



### 取り分けレシピ まぐろのお刺身編

家族の食事はお刺身の時は1切れ分けて離乳食へ。

後期以降は青皮魚（あじ、さんま、いわしなど）も使用できます。

#### 中期・まぐろのほぐし煮



##### 【1食分の材料】

まぐろ切り身 1切れ  
(10~15g)

野菜 15~20g  
だし汁(水でも可)

水溶き片栗粉(※)

片栗粉 小さじ1/2  
水 小さじ1

##### 【作り方】

- ① まぐろは茹でて細かくほぐす  
野菜はやわらかく茹でて2~3mm角に切る
- ② 鍋に①とかぶるくらいのだし汁を入れて煮立てる
- ③ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

#### 後期・まぐろの煮つけ



##### 【1食分の材料】

まぐろ切り身 1切れ  
(10~15g)

野菜 15~20g  
だし汁(水でも可)

しょうゆ 1~2滴

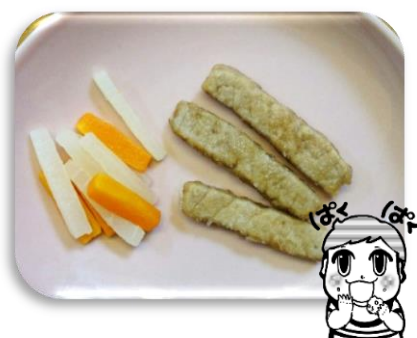
水溶き片栗粉(※)

##### 【作り方】

- ① まぐろは一口大のそぎ切りにし、熱湯をかけて臭みをとる  
野菜はやわらかく茹でて5mm角に切る
- ② 鍋に①、かぶるくらいのだし汁、しょうゆを入れ、まぐろに火が通るまで煮る
- ③ 水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける

#### 完了期・まぐろのソテー

ふたをして蒸し焼きにするとやわらかく仕上がります



##### 【1食分の材料】

まぐろ切り身 1~2切れ  
(15~20g)

野菜 20~30g

★砂糖・しょうゆ・水 各少々

片栗粉 少々

サラダ油 少々

##### 【作り方】

- ① まぐろを食べやすい大きさに切り、★に5分ほどひたす
- ② ①の汁気をふき取り、片栗粉を薄くまぶす
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて両面を焼く
- ④ やわらかく煮たスティック状の野菜を添える

家族の食事は・・・大きめに切り、下味をしっかりつけたものを一緒に焼く