



季節の取り分け離乳食

☆≡ 鮭ときのこのバター蒸し ☆≡

○ 材料（大人な2人分と赤ちゃん分）

生鮭（皮・骨なし切り身）…2切れ（140g）

まいたけ……………50g

えのき……………50g

片栗粉……………小さじ2

トマト……………1/4個

バター……………大さじ1

醤油……………小さじ1

A レモン汁……………小さじ1

塩……………小さじ1/4

水……………大さじ1

パセリのみじん切り……………適量



一人分：143kcal

○ 大人用の作り方

- ① 湯せん対応のポリ袋に鮭を入れ、片栗粉を振りかけてまぶす。ほぐしたきのこを加えて鮭を平に並べ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を入れてふたをして中火で約5分ゆで、火を止めて5分程蒸らす。
- ③ 袋の口を開け、Aの調味料（バター、醤油、レモン汁、塩、水）を加えて軽く混ぜ、皿に盛る。1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。

※ ポリ袋がない場合は、電子レンジ対応の容器（スチーマーケースなど）に①を入れ、電子レンジで約5分（火が通るまで）加熱する。

【 取り分けポイント 】

高密度ポリエチレン素材の調理用ポリ袋なら
汚れものが出ず、茹でるよりもふっくらと
うまみも逃さず調理できます。

赤ちゃん用に食材を取り分けたら、袋の中で
味つけまで完了。



☆ 裏面に離乳食の成長期ごとに取り分け離乳食のレシピが載っています。





☆彡 取り分け量と作り方 ☆彡

大人用のレシピの材料、作り方から取り分けて作ったレシピです。

〇5～6 か月頃（トマトのとろとろ）

トマト…………… 1/8 切れ（分量外）

トマトは皮と種を除き、すりつぶす
（水でのばしてもよい。）



〇7～8 か月頃（トマトと鮭の和えもの）

②で茹でた鮭…10g（2cm大ほど）

②で茹でた鮭を皮と種を除いたトマト
をみじん切りにし、水を混ぜる。

トマト……………1/8 切れ（分量外）

水……………小さじ1



〇9～11 か月頃（鮭ときのこのトマト和え）

②で茹でた鮭……………15g（2.5cm大ほど）

②で茹でたまいたけとえのき…小さじ1

トマト……………1/8 切れ（分量外）

水……………小さじ1

醤油……………少々



・作り方

②で茹でた鮭は細かくほぐし、まいたけとえのきはみじん切りにする。鮭、きのこ、皮を除き5mm角に切ったトマト、水、醤油を混ぜる。

〇12～18 か月頃（鮭ときのこの煮物）

②で茹でた鮭……………15g（2.5cm大ほど）

②で茹でたまいたけとえのき…小さじ2

トマト……………1/8 切れ（分量外）

水……………小さじ1

バター、醤油……………各少々

パセリのみじん切り……………少々



・作り方

②で茹でた鮭は粗くほぐし、バターを混ぜる。

②で茹でたまいたけとえのきを粗くみじん切りにし、トマトは皮を除き8mm角に切る。鮭、きのこ、トマト、水、醤油をまぜて器に盛り、パセリを散らす。

