



＼＼火を通せば大人も子どもも一緒に食べられる／／

## 🌸 刺身の盛り合わせ 🌸

### ○ 材料（大人分）

マグロの刺身……………適量

タイの刺身……………適量

醤油、わさび等調味料……………敵長



### ○ 大人用の作り方

- ・お刺身をパックからさらに盛り付ける

## 🌸 取り分けポイント 🌸

離乳食の調理では、お刺身がとっても便利です。ややお値段はしますが、1切れが10g程度と離乳食にピッタリの量です。魚の下処理である皮やうろこの処理、骨の処理、血合いの処理が、お刺身だとすることがないので簡単に調理に入れます。

特にタイの刺身は脂肪分が少なく、身もやわらかくクセがないので離乳食初期から食べさせられる食材です。

## 🌸 取り分け量と作り方 🌸

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。

### ○5～6 か月頃（大根とタイのサッと煮）

タイの刺身…………… 1切れ

大根…………… 5mm厚さの半月切り1枚

だし汁…………… 適量

水溶き片栗粉…………… 適量



①大根をラップで包み、電子レンジで約1分加熱し、すりおろす。

②鍋に水1/4カップ（分量外）、タイの刺身、を入れて煮る。煮えたら刺身を滑らかにつぶす。

③鍋に①の大根、②のタイの刺身、だし汁を入れて煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。





○7～8 か月頃（大根とお刺身のさっと煮）

- マグロ、タイの刺身… 1切れずつ
- 大根…………… 5mm厚さの半月切り1枚
- しょうゆ…………… 2～3滴
- 水溶き片栗粉…………… 適量



作り方

- ①大根をラップで包み、電子レンジで約1分加熱し、5mm角に切る
- ②鍋に水1/4カップ(分量外)、小さく切ったタイの刺身、マグロの刺身、①を入れて煮る。
- ③しょうゆで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

○9～11 か月頃（じゃがまぐろ）

- マグロの刺身…………… 2切れ
- タイの刺身…………… 1切れ
- じゃがいも…………… 20g
- しょうゆ…………… 2～3滴



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り、ラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。
- ②鍋に、水1/4カップ(分量外)、小さく切ったタイの刺身、マグロの刺身、①を入れて煮る。その後しょうゆで味を調える。

○12～18 か月頃（まぐろ、タイの照り焼き）

- マグロの刺身…………… 2切れ
- タイの刺身…………… 2切れ
- 砂糖…………… 2g
- しょうゆ…………… 小さじ1/3
- サラダ油…………… 適量



作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、マグロの刺身、タイの刺身を両面焼く
- ②砂糖としょうゆを混ぜ合わせたものを全体にからめる。

