



季節の取り分け離乳食

## ☆≡ たらちり ☆≡

○ 材料（大人な2人分）

生だら……………2切れ  
長ねぎ……………1本  
白菜……………1/6個  
水菜……………1/2袋  
春雨……………8g  
豆腐……………1/2丁  
昆布……………5cm  
水……………2カップ  
ポン酢しょうゆ……………適宜



調理時間（大人用）：約20分1 （取り分け用）：約10分

○ 大人用の作り方

- ①鍋に分量の水と昆布を入れ、約20分おく。
- ②ねぎはななめぎり、白菜は5cm幅、水菜は5cm幅、豆腐は食べやすい大きさに切る。春雨はお湯につけて戻し、10cmの長さに切る。
- ③鍋に火をかけ、沸騰する直前に昆布を取り出し、ねぎ、白菜、生ダラ、豆腐を入れふたをする。
- ④③に火が通ったら、春雨と水菜を入れる。ポン酢しょうゆなどお好みのタレにつけて食べる。

### 【 取り分けポイント 】

- 他の料理と違って、鍋は完成品から直接取り分けられるので、手間がかかりません。大人と一緒に食べられます。
- 赤ちゃんが食べる量だけ、最初に取り分けて、食べやすい大きさにカットしましょう。



☆ 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。

最初に鍋から取り分けてみると左図のような量になります。

○ 5~6 か月頃（白菜と豆腐のとろとろ）

- 鍋から取り出した白菜……………小さじ 1
- 鍋から取り出した豆腐……………小さじ 1

白菜と豆腐をすりつぶし、混ぜ合わせる。  
大人の鍋から取り出しただし汁を加えてのばす。



○ 7~8 か月頃（たらと白菜の煮物）

- 鍋から取り出したたら……………小さじ 1
- 鍋から取り出した白菜と豆腐…各小さじ 2

たら、白菜、豆腐はみじん切りにし、混ぜ合わせる。  
大人の鍋から取り出しただし汁を加えてのばす。



○ 9~11 か月、1歳~1歳半頃（たらちり）

- 鍋から取り出したたら、白菜、豆腐…各大さじ 1
- だし汁……………大さじ 2

たら、白菜は食べやすい大きさに切り、豆腐は7cm角に切る。大人の鍋からとっただし汁をかける。

