



季節の取り分け離乳食

☆≡ 鮭のちゃんちゃん焼き ☆≡

○ 材料（大人な2人と乳児分）

生鮭……………2切れ（約200g）

キャベツ……………200g

にんじん……………1/4本

玉ねぎ……………1/2個

水……………大さじ5

バター……………5g

小ねぎ……………適量（お好みで）

〔合わせ調味料〕

みそ……………大さじ1

砂糖……………大さじ1と1/2

水……………大さじ2



【大人用の作り方】

- ① 生鮭は塩少々（材料外）をふり、15分ほどおく。水気をペーパータオルでふき取る。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎはスライス、にんじんは短冊に切る。
- ③ フライパンに②の野菜を広げ水（大さじ5）をかけ、ふたをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして5～6分程加熱する。
- ④ ふたをとり、鮭をのせたらふたをしてさらに5分程加熱し、火を止めて10分程余熱で火を通す。
- ⑤ ふたをとり、〔合わせ調味料〕を回しかける。火を強め、全体になじませながら煮汁が半量になるまで煮詰める。全体にバターを溶かし、お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

○ 5～6か月頃（野菜ととうふのとろとろ）

・取り分け食材：【大人用の作り方③】から

{	にんじん……………5g
	キャベツの葉……………15g

・プラスする食材：とうふ……………20g

〈作り方〉

大人用の作り方③からにんじんとキャベツの葉の柔らかい部分だけを取り分け裏ごしする。とうふを加熱し、裏ごしして野菜と混ぜ合わせる。固さはお湯で調節する。



○ 7～8か月頃（野菜ととうふのだし煮）

・取り分け食材：【大人用の作り方③】から

{	にんじん……………5g
	玉ねぎ……………5g
	キャベツ……………15g





- プラスする食材：とうふ………30～40g
出し汁………1/3 カップ

〈作り方〉

大人用の作り方③からにんじん、玉ねぎ、キャベツを取り分け粗みじん切り、とうふは加熱し粗くつぶす。すべてを合わせて鍋に入れ、だし汁を加えてさっと煮る。

○ 9～11 か月頃（ベビーちゃんちゃん焼き①）

- 取り分け食材：【大人用の作り方④】から

- 鮭………15g
- にんじん………5g
- 玉ねぎ………5g
- キャベツ………20g
- 合わせ調味料…少々



〈作り方〉

大人用の作り方④から鮭、にんじん、玉ねぎ、キャベツを取り分け食べやすい大きさに刻んであえる。

お好みでごく少量の合せ調味料を水で薄めて混ぜ合わせる。

○ 1歳～1歳半頃（ベビーちゃんちゃん焼き②）

- 取り分け食材：【大人用の作り方④】から

- 鮭………20g
- にんじん………5g
- 玉ねぎ………5g
- キャベツ………25g
- 合わせ調味料…少々



〈作り方〉

大人用の作り方④から鮭、にんじん、玉ねぎ、キャベツを取り分け食べやすい大きさに刻み、ごく少量の合せ調味料を加え、混ぜ合わせる。

【 取り分けポイント 】

- 鮭のちゃんちゃん焼きは、フライパンやホットプレートで簡単に作れて、一緒に蒸し焼きにした野菜がたっぷりいただけるうれしいメニューです。
- 今回、5～6か月や7～8か月でプラスしたとうふや出し汁も、例えば大人のメニューをとうふのすまし汁にすることで、すまし汁用に煮たとうふや出し汁を味付けする前に取り分けし、利用することができます。



赤ちゃんにも食べやすい食材を使って大人の食事を作るといいですね。

