

家族で楽しい食卓♡親子で一緒に！取り分け離乳食 vol.6



<タラのスワラータン(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分

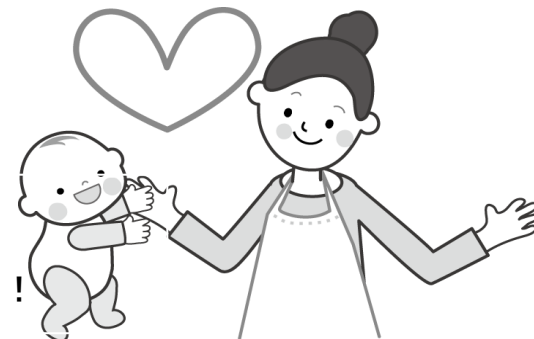
生たら	2切
干しいたけ(スライスタイプ)	8g
トマト	1/2個
にんじん	1/4本
溶き卵	1/2個分

<調味料>

水 450cc , しいたけ戻し汁 約100cc
酢 20cc , 砂糖 小さじ1/4
鶏がらスープの素 小さじ1
塩 小さじ1/4 , しょうゆ 小さじ1弱
水溶き片栗粉
(片栗粉大さじ1/3を水大さじ1で溶いたもの)
ごま油 小さじ1/4 , 粗びきこしょう おこのみで
※(きほん)とは大人のメニューのことです。

アレルギーのあるお子さんは食材

(原材料名)をよく確認して作りましょう！



メニュー： たらのスワラータン(酸辛湯)

※これにごはん、肉or魚or大豆製品or卵の主菜(スープに
たらが入っているので主菜の量はいつもより少なめに)、
野菜の副菜がつけば栄養満点です。

作り方

- ①ほしいたけを水100ccにに入れて戻す。
- ②にんじんは洗い皮をむきせん切り、トマトは洗いへたを取り8等分のくし切りに、たらは一口の大きさ(一切れを3等分位)に切る。
- ③鍋に水・ほしいたけ・しいたけの戻し汁、②を入れ、火にかけ、沸騰したらアクをとり、具に火を通す。
- ④にんじんがやわらかくなったら水溶き片栗粉を入れる。
- ⑤とろみがついたら溶き卵を少しずつ入れる。
- ⑥酢・砂糖・スープの素・塩・しょうゆを入れ、最後にゴマ油で風味をつける。大人用だけ最後にお好みで粗びきこしょうをかける。

※お子さん用には、こしょうは控えましょう！

※スワラータンとは酸っぱい辛いスープの意味です。

5～6か月 形状の目安：ヨーグルト位



10倍がゆ・野菜を食べるのが慣れたら・・・

プラス10倍がゆで！<たらがゆ>

材料

<材料>

- ・きほんの③で取り出したたら5g
 - ・5～6か月のおかゆ(10倍がゆ)
- (右記の方法で作ったもの) 全量

※おかゆを溶く時にきほんの③でとりだした
スープを使ってもよいです。

※5～6か月のおかゆは

10倍がゆ ○米1:水10の割合で

炊きましょう

○ごはんから作るのなら

ごはん1:水5～7の割合で！

♥おかゆはすりつぶしましょう ♥

作り方

①きほんの③でタラに火が通ったら、タラをとりだす。タラの半分の皮と骨と取り除きすりばち・すりこ木をつかって細かくする。

②5～6か月のおかゆとまぜる。

★5～6か月のおかゆ(10倍がゆ)の作り方★

<材料>

大人用に炊いたごはん 大さじ1

水 大さじ5～7

<作りかた>

耐熱容器に材料のすべてをいれまぜる
軽くラップをして電子レンジ600Wで2分
加熱。つぶす。

7～8か月 形状の目安：マッシュポテト位



※7～8か月のおかゆは
7倍がゆ ○米1:水7の割合で
炊きましょう
○ごはんから作るのなら
ごはん1:水3～5の割合で!
♥おかゆが軟らかくなるまで煮れば
つぶさなくてもよいです♥

プラスマカロニで!

<たらの和風マカロニ>

材料

- ・きほんの④で取り出したたら 15g
- ・きほんの④で取り出したにんじん せん切り5本分
- ・きほんの④で取り出したトマト 1/8個分
- ・きほんの④で取り出したスープ 1/2カップ(100cc)
- ・サラダ用マカロニ乾燥

(2分くらいでゆでられる細いもの) 15g

※サラダ用マカロニが手に入らない場合は
通常のマカロニを柔らかくなるまで長めに茹でましょう。
サラダ用は通常マカロニより短時間で茹でられるので
くたくたに煮る離乳食には使いやすいです。

作り方

- ①マカロニは軟らかくゆで、3～5mm角程度に刻む。
- ②きほんの④でとりだしたにんじん・皮を取り除いた
トマトを細かく刻む。たらも皮と骨をのぞき細かく
刻む。
- ③きほんの④で取り出したスープと①と②を鍋に入れ
加熱する。

9～11か月 形状の目安：完熟バナナ位

※9～11か月のおかゆ 5倍がゆ
○米1:水5の割合で炊きましょう
○ごはんだったら
ごはん1:水2～3の割合で！

<たらの具だくさんスープ>



材料

- ・きほんの⑤でとりだしたたら 20g
- ・きほんの⑤でとりだしたにんじん せん切り5本分
- ・きほんの⑤でとりだしたトマト 1/8個分
- ・きほんの⑤でとりわけたスープ 1/2カップ(100cc)

※食物アレルギーがなければ全卵は9～11か月で1/2個食べれます。

卵を与えたことがあり、食物アレルギーがなければ溶き卵がはいっていてもOK！

- 作り方①きほんの⑤でとりだしたたらの骨と皮を
のぞき5mmから1センチ角程度に切る。
②基本の⑤で取り出したにんじんとトマトを
5mmから1センチ角程度に切りスープで煮る。

12～18か月 形状の目安：肉だんご位

※12～18か月のおかゆ
3倍がゆ(軟飯)
○米1:水3の割合で炊きましょう！
○ごはんで作るなら1回あたり、
ごはん 80gに大さじ1の湯をかけてよくまぜる



プラスたまごで！<たらのたまごやき>

材料

- ・きほんの③で取り出したたら 5g
- ・きほんの③で取り出したにんじん せん切り5本分
- ・きほんの③で取り出したトマト 1/8個分
- ・溶き卵 1/2個分
- ・サラダ油 小さじ1/2

作り方

- ①きほんの③で取り出したにんじん・皮を取り除いたトマトを粗みじん切りにする。たらも皮と骨をのぞき粗みじん切りにする。
- ②卵と①をあわせる。
- ③油をフライパンに入れ、火にかけあたたまったら②をいれ、大きめのいり卵(手づかみできる大きさ)にする。
火をしっかりと通す。