

にこにこクッキング 離乳食コース

鮭のホイル焼き

☆大人用（2人分強）☆

【作り方】



材料	分量
鮭切り身	2切れ
塩・こしょう	少々
玉ねぎ	60g
人参	40g
えのき	60g
ねぎ	10g
無塩バター	大さじ1
しょうゆ	10g
レモン	10g

- ① 玉ねぎは、薄切り 人参は細く切る。
えのきは、石づきを除く。
- ② アルミホイルを30cm長さに切り。
アルミホイルを広げ、中央に鮭を皮を下にして置き、
その上に、玉ねぎ・人参・えのきをのせ、バターをのせる。
- ③ アルミホイルの包み方は、盛り付けた真上で、奥と手前の
アルミホイルを隙間ができないように合わせ
開きにくいように、2度折りこむ。
具材が入っていない両端をぐるっと巻いて、閉じる。
- ④ ③のホイルを、オープンに入れ15分間焼く。
- ⑤ 焼けたら、ホイルを開き、刻みネギを散らし、しょうゆ
レモンの輪切りを飾る。

☆ 離乳中期 ☆ 鮭と野菜の煮物

【作り方】

- ① だしで、鮭を茹で、骨と皮を除き5mmにほぐす。
- ② ①に5mmに切った玉ねぎ・人参を加え煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

☆ 離乳後期 ☆ 鮭と野菜の煮物

【作り方】

- ① だしで、鮭を茹で、骨と皮を除き1cmにほぐす。
- ② ①に1cmに刻んだ、玉ねぎ・人参を加え、野菜に火が通たら、水溶き片栗粉を
加えとろみをつけ、しょうゆをごく少量加える。

春 野 菜 の 味 噌 汁



☆大人用（2人分）☆

材料	分量
じゃがいも	40g
人参	30g
キャベツ	40g
小松菜	20g
豆腐	60g
だし	300ml
みそ	18g

【作り方】

- ① じゃが芋・人参は銀杏切り、キャベツは2cm角に切る。小松菜は2cm長さに切る。
- ② 鍋にだしを入れ沸騰したら、人参・じゃがいも・キャベツ・小松菜を加え、野菜に火が通たら、1cm角に切った豆腐を加える。
- ③ ②の豆腐が温まったら火を止め、みそを溶かし入れる。

☆離乳初期☆ 豆腐と野菜のすりつぶし

【作り方】

- ① 大人用からキャベツの葉先・人参・豆腐を少量取り分ける。
- ② だし汁でやわらかくなるまで煮てすりつぶす。
- ③ ②を食べやすいかたさになるまでだしでのばす。

☆離乳中期・後期☆ 春やさいの味噌汁

【作り方】

- ① 大人用の②からキャベツ・じゃが芋・小松菜を少量とり分け、中期は5mm角・後期は7mm～1cm角の食べやすい大きさにカットし 小鍋にだしと ともに入れ、再度加熱し ごく少量のみそで味を付ける。