

ステップアップ離乳食教室
～簡単とり分けレシピ～

陸前高田市 福祉部保健課

【お好み焼き】 小さめ4枚分

材 料	分量	作り方
千切りキャベツ	1袋 (150g)	① ボウルに千切りキャベツとAを入れ混ぜる。 ② ①にツナ缶(汁ごと)・だし汁を加え、混ぜ合わせる。 ③ 熱したフライパンに油をひき、②の生地を流し入れ丸く広げて弱火で両面よく焼く。 ④ 子ども用をとり分けて、手づかみしやすい大きさに切る。 (大人はお好みの調味料をかける)
ツナ水煮缶 (食塩不使用)	1缶 (70g)	
A小麦粉	大さじ2	
A片栗粉	大さじ4	
だし汁	大さじ3	
油	適量	
お好みの調味料 (大人用)	適量	

【ツナと野菜の中華煮】 ～味噌汁からのとり分けの1例～

材 料	分量	作り方
味噌汁の野菜	30g	① 味噌汁用に煮ていたものなどから野菜をとり分けて、食べやすい大きさに切る。 ② ツナ水煮缶と①の野菜・だし汁・しょうゆを鍋に入れ、火にかける。 ③ 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみが付いたらごま油を入れる。
ツナ水煮缶 (食塩不使用)	10g	
水溶き片栗粉	適宜	
だし汁	大さじ3	
しょうゆ	風味程度	
ごま油	風味程度	
お好みの調味料 (大人用)	適量	

【蒸しパン】

材 料	分量	作り方
A牛乳	100cc	① ボウルにAの材料をすべて入れ混ぜる。 ② お好みの具材(みじん切りにした野菜や果物・チーズ等)を入れ混ぜる。 ③ シリコンカップ等に流し入れる。 (6～7分目くらいまで) ④ フライパンに水を適量入れて、沸騰したら③を並べて、ふたをして蒸す。 (水がなくなってきたら <u>必ず追加で入れてください!!!</u>)
A薄力粉	100g	
A砂糖	大さじ3	
Aベーキングパウダー	8g	
A卵	1個	
お好みの具材	適量	