

家族で楽しい食卓♡親子で一緒に！取り分け離乳食 vol.3



♡アレルギーのあるお子様は
食材（原材料名）をよくみてから
作りましょう！

メニュー： 鮭のコーンクリーム焼き 粉ふき芋 トマト

※これにごはん、野菜たくさんの汁がつけば栄養満点です。

<鮭のコーンクリーム焼き(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分
トラウトサーモン(刺身用) 180g
コーン缶(クリームスタイル) 大さじ3
マヨネーズ 小さじ2
塩 少々

<付け合せ 粉ふき芋(きほん)>

材料 大人2人分+子供2人分
じゃが芋 2個
塩 少々
乾燥パセリ 少々

<付け合せ トマト(きほん)>

トマト 1個

※上記(きほん)とは、おとなのレシピのことです

作り方 鮭のコーンクリーム焼き

- ①コーンとマヨネーズを混ぜる。
- ②サーモンに塩を振る。
- ③②を3等分し、サーモンの上部に1切ずつそれぞれに塗る。
- ④オーブンを200度にあたため、天板にオーブンシートを敷き、
③をのせ10～12分、サーモンに火がとおるまで焼く。
※オーブントースターの場合はホイルをかぶせて焼く。

作り方 粉ふき芋

- ①じゃが芋を洗い、ぬれたままラップに包み、電子レンジで
じゃが芋に串がとおるまで加熱(600W5分を目安)。
粗熱が取れるまでラップに包んでおく。
- ②皮をむき、芽が出ているところは芽の部分をくりぬき、ひとくち
の大きさに切る。
- ③深皿に②をいれ塩をふり、皿ごと横にふり、芋を動かしながら
粉をふかす。最後に乾燥パセリをかける。

作り方 トマト

トマトの皮をむいてくし切りにする。

5～6か月 形状の目安：ポターージュ位



※5～6か月のだし汁はこんぶだし

<昆布だし>5～6か月から

水 1リットル / 昆布 10センチ角
×1～2枚

鍋に水・昆布を入れて30分以上浸し
ておきます。弱火にかけて静かに煮だ
します。沸騰直前に昆布を取りだし
ます。

プラス人参で！<人参ポターージュ>

材料

きほん「粉ふき芋」の②でとりわけた芋
つぶして小さじ2
にんじん 10g
白湯 小さじ2

作り方

- ①にんじんをすり金でおろす
 - ②小鍋に①とつぶした芋、白湯を入れ、ひと煮立ちさせる
- ※電子レンジであたためてもよいです。

7～8か月 形状の目安：マッシュポテト位



プラス牛乳(粉ミルク)で!

<サーモンコーンシチュー>

材料

きほんの食材トラウトサーモン	15g
きほんの食材コーン缶(クリームスタイル)	小さじ1
牛乳または粉ミルク	40cc
水溶き片栗粉	
片栗粉小さじ1/6 と水小さじ1を溶いたもの	

※7～8か月～だし汁は
混合だしもOKです。

昆布だし 1リットル

／花かつお ～20g

昆布だしを軽く沸騰させて火を止めま
す。ひとつかみの花かつおをいれて
火にかけ弱火1～2分で火を止めま
す。粗熱が取れたらこします。

※青魚アレルギーがある時は使用
しません。

作り方

- ①小鍋に水を適量入れ沸騰させ、その中にサーモンを入れて加熱し、サーモンの油をぬく。
- ②小鍋に油抜きした①とコーン・牛乳(またはミルク)を入れ、弱火でサーモンを細かくほぐしながら加熱する。
- ③最後に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

※必ず熱がとおっているか確認しましょう。

9～11か月 形状の目安：完熟バナナ位



<鮭じゃが>

材料

きほんの「サーモンのコーンクリーム焼き」
のできあがりからとりわけたもの 15g
きほんの「粉ふき芋」のできあがりからとりわけ
たもの 1カット分

作り方

- ①サーモンクリーム焼きはほぐす
- ②粉ふき芋は5mm角程度にカットする
- ③まぜる

12～18か月 形状の目安：肉だんご位



<鮭のコーンクリーム焼き>

材料

きほんの「サーモンのコーンクリーム焼き」
のできあがりからとりわけたもの 20g

作り方

こどもの口の大きさにあわせてサイコロ状にカットする

※12～18か月～
だし汁は煮干しだし
もOKです。

水 1リットル /
煮干し 15g

煮干は形の崩れが
なく油やけのしてい
ない天日干しのもの
がよく、頭と腹を取り
除き、水に入れ1～
2時間浸します。そ
の後、弱火にかけ
沸騰後1～2分で火
を止めてこします。

※青魚アレルギー
がある時は使用
しません。