

離乳中期 8ヶ月からの離乳食

高たんぱく・低脂肪
のタイやカレイ、ヒ
ラメ、しらすが
おすすめだぎよ

<魚を使ったメニュー>



☆白菜のおかか和え

<材料>

白菜 1/2枚 (50g)
かつおぶし 1g
しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

<作り方>

1. 白菜は細かく刻んで水を加えて、軟らかく煮る。
2. かつおぶし、しょうゆで、味を調える。



<栄養価:エネルギー13kcal たんぱく質 1.4g 鉄 0.3mg カルシウム 23mg 食塩相当量0.4g>

☆魚のそぼろ

<材料>

たら、まぐろなど 1/3切れ (30g)
しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

<作り方>

1. 魚はよく茹でて、皮や骨を除く。
2. 細かくほぐしたら、しょうゆで味を調える。



<栄養価:エネルギー48kcal たんぱく質 6.0g 鉄 0.2mg カルシウム 2mg 食塩相当量0.5g>

☆魚のおろし煮

<材料>

魚 1/3切れ (30g)
大根おろし 大さじ3 (15g)
しょうゆ 小さじ1/2 (3g)

<作り方>

1. 魚はよく茹でて、皮や骨を除いて細かくほぐす。
2. 大根おろしに、しょうゆを加え煮る。
3. 1を2に加えて、なじませる。



<栄養価:エネルギー51kcal たんぱく質 6.1g 鉄 0.2mg カルシウム 5mg 食塩相当量0.5g>

☆里芋と魚の煮物

<材料>

たら	1/3切れ (30g)
里芋	2個 (40g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)



<作り方>

1. たらはよく茹でて、皮や骨を除いて細かくほぐす。
2. 里芋は皮をむき、茹でてぬめりをとる。
3. 1と2を一緒にし、軟らかく煮る。
4. しょうゆで味を調べ、粗つぶしにする。

<栄養価：エネルギー50kcal たんぱく質 6.1g 鉄 0.3mg カルシウム 9mg 食塩相当量 0.5g>

☆魚の野菜あんかけ

<材料>

魚	1/3切れ (30g)
にんじん	10g
ねぎ	10g
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
〔 片栗粉	小さじ1 (3g)
	水



<作り方>

1. 魚はよく茹でて、皮や骨を除いて粗くほぐす。
2. にんじん、ねぎは、みじん切りにして軟らかく煮る。
3. 2にしょうゆを加えて味を調べ、水溶き片栗粉でトロミをつけ1にあんをかける。

<栄養価：エネルギー44kcal たんぱく質 5.7g 鉄 0.2mg カルシウム 11mg 食塩相当量 0.5g>

☆煮魚

<材料>

たら	1/2切れ (40g)
さとう	小さじ1/2 (1.5g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3.0g)



<作り方>

1. たらは水洗いをしてから、少量の水、さとう、しょうゆを煮立てた鍋に入れ、よく火を通す。
2. 煮上がったら皮や骨を取り除く。
(煮汁に水溶き片栗粉でトロミをつけてもよい)

<栄養価：エネルギー41kcal たんぱく質 7.2g 鉄 0.1mg カルシウム 6mg 食塩相当量0.6g>

☆魚のコーン煮

<材料>

たら	1/3切れ (30g)
クリームコーン	20g
水	大さじ2



<作り方>

1. クリームコーンを水でのばし、裏ごしをする。
2. たらは茹でて、皮や骨を除きほぐしておく。
3. 1に2を加えて煮込む。

<栄養価：エネルギー42kcal たんぱく質 5.6g 鉄 0.1mg カルシウム 4mg 食塩相当量0.2g>

☆魚のポテトボール (2等分だとやや大きいかもしれません)

<材料>

たら	1/3切れ (30g)
じゃがいも	1/2個 (50g)



<作り方>

1. じゃがいもは茹でて、つぶしておく。
2. たらは茹でて、皮や骨を除いてほぐしておく。
3. 1に2を混ぜてボール状に丸める。

<栄養価：エネルギー63kcal たんぱく質 6.1g 鉄 0.3mg カルシウム 6mg 食塩相当量0.1g>

☆魚のトマト煮

<材料>

魚	1 / 3切れ (30g)
完熟トマト	1 / 4個 (40g)
たまねぎ	1 / 8個 (30g)



<作り方>

1. 魚は茹でて、皮や骨を除く。
2. トマトは湯むきをして、刻んでおく。
3. たまねぎはみじん切りにして、2と少量の水を加えて煮る。
4. 柔らかく煮えたら、1を加えてなじませる。
(味をみて、塩やさとうをひとつまみ加えても良い)

<栄養価:エネルギー43kcal たんぱく質 5.8g 鉄 0.2mg カルシウム 12mg 食塩相当量0.1g>

☆しらすと青菜のお浸し

<材料>

しらす干し	大さじ1 (10g)
青菜	30g
しょうゆ	少々



<作り方>

1. しらす干しは茹でて、水気をきる。
2. 青菜は柔らかく茹でて、細かく刻む。
3. 1と2を合わせて、味をみてしょうゆを加える。

<栄養価:エネルギー27kcal たんぱく質 4.7g 鉄 0.7mg カルシウム 67mg 食塩相当量0.7g>

☆ひじき煮

<材料>

ひじき(戻して)	10g
にんじん	10g
しょうゆ	小さじ1 / 2 (3.0g)
さとう	小さじ1 / 2 (1.5g)



<作り方>

1. ひじき、にんじんは、みじん切りにする。
2. 1に水を加えて柔らかく煮てしょうゆ、さとうで味を調える。

<栄養価:エネルギー13kcal たんぱく質 0.4g 鉄 0.1mg カルシウム 13mg 食塩相当量0.5g>