

中期（モグモグ期）生後7~8ヶ月

《マグロと野菜のくず煮》



材料

- マグロ
- アクの少ない野菜を選びます（じゃが芋・人参・南瓜・玉ねぎ・キャベツ）
- 片栗粉



①

- 野菜は水煮にします
- ベースになる野菜スープとなります



②

- 野菜は指でつまめる大きさにカットする
- 柔らかく煮上がった野菜に、マグロを加えて一煮立ちさせます



茹でたマグロをすりおろす

作り方

- ① 野菜は荒くつぶす
- ② 茹でたマグロをすりおろす
- ③ マグロと混ぜる
- ④ 野菜スープを加えて、片栗粉でとろみをつける

とろみをつけることで、ゴックンしやすく、食べやすくなります

中期（モグモグ期）生後7~8ヶ月

《マグロそぼろあんかけ》



材料（2人分）

- マグロ 30g
- 木綿豆腐 60g
- 人参 10g
- ほうれん草 10g
- 片栗粉 適量

- 舌でつぶせるくらいの固さに軟らかく仕上げます
- とろみをつけることで、ゴックンしやすく、食べやすくなります

作り方

- ① マグロは茹でて手でほぐす
- ↓
- ② だし汁に崩した豆腐と野菜を入れ軟らかく煮込む
- ↓
- ③ 野菜が柔らかくなったら、マグロを入れて、片栗粉でとろみをつける

- アレルギー特定原材料28品目に含まれる、大豆を使用しています
- 食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

後期（カミカミ期）生後9～11ヶ月

《ほぐしマグロと茹で野菜》





野菜は水煮にします



野菜は指でつまめる大きさにカットする

- マグロは茹でて、手でほぐす
- 野菜は指でつまめる大きさにカットする

作り方

- ① 野菜は茹でる
- 
- ② 野菜は指でつまめる大きさにカットする
- 
- ③ 煮上がった野菜に、マグロを加えて一煮立ちさせます

材料

- マグロ
- アクの少ない野菜を選びます
(じゃが芋・人参・南瓜・
玉ねぎ・キャベツ)

後期（カミカミ期）生後9～11ヶ月

《マグロ豆腐ハンバーグ》



材料（2人分）

- 手作りツナ 30g
- 木綿豆腐 40g
- 玉ねぎ 15g
- 片栗粉 大さじ1
- 油 小さじ1

- マグロだけのハンバーグは固いので、豆腐を入れてふんわりと仕上げます
- 手で持って歯ぐきでつぶせる固さなので食べやすくなります

作り方

- ① マグロは、手で軽くほぐす
↓
- ② 豆腐は水切りをして潰す
↓
- ③ 豆腐にツナと片栗粉を加えて、形成する
↓
- ④ フライパンで焼く

- アレルギー特定原材料28品目に含まれる、大豆を使用しています
- 食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください