

▼ 手こねずし ▼

・大人用

材料（大人2人分＋赤ちゃん分）

	かつおの刺身	130g
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうが汁	小さじ1
	にんじん	30g
[	きゅうり	30g
	塩	少々
	ごはん	300g
	すし酢	大さじ1.1/2
	白ごま	少々
	青じそ	3枚

作り方

- ① かつおは厚さ 8mm×3 cm四方程度に切り、A を混ぜて冷蔵庫で 30 分程漬ける。
- ② にんじんは 2 cmの千切りにし、ゆでて水けをきっておく。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにして塩でもみ、10 分程おいて水けを絞る。
- ④ 温かいごはんにすし酢を混ぜて冷まし、①、②、③と白ごまを混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、千切りにした青じそをのせる。

・かつおの刺身の代わりに、まぐろの刺身にしてもいいでしょう。



かみかみ期（9～11 カ月頃）

材料

①の漬ける前のかつお	2切れ
きゅうり(皮を除く)	5mm
②のゆでたにんじん	小さじ1
しょうゆ	少々
軟飯	80g

作り方

- ① かつおと皮を取り除いたきゅうりをゆでて、水けをきる。
- ② かつおはみじん切りにする。きゅうりはゆでたにんじんと合わせて粗みじんに切る。
- ③ ②にしょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 軟飯にのせる。

パクパク期（12～18 カ月頃）

材料

①の漬ける前のかつお	3切れ
②のゆでたにんじん	小さじ1
③のきゅうり	小さじ1
しょうゆ	少々
ごはん	100g
すりごま	少々

作り方

- ① かつおときゅうりをゆでて、水けをきっておく。
- ② ①とゆでたにんじんを合わせて粗みじんに切り、しょうゆを加える。
- ③ ご飯に②を混ぜて、すりごまを振る。