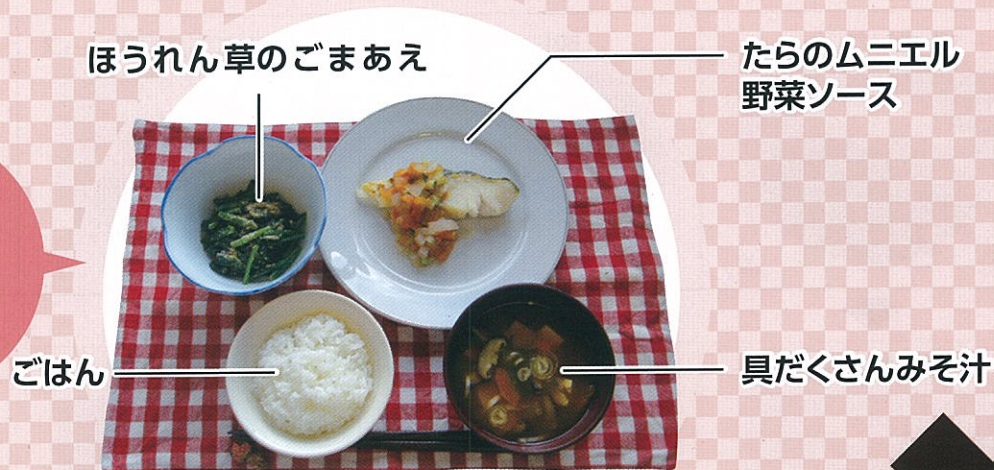


【とりわけ離乳食】大人の食事から離乳食へ

大人の
献立



7~8か月ごろ

野菜は
5ミリ角くらいに
切ります。

ほうれん草の煮びたし



9~11か月ごろ

野菜は
5ミリ~1センチ角
くらいに切ります。
だし汁で薄味に。

ほうれん草のおひたし



1歳~1歳6か月ごろ

大人の1/2量
くらいが目安。

たらのムニエル野菜ソース



7~8か月
ごろからの

とりわけ離乳食

大人と赤ちゃん両方の食事を作るのは大変です。そこで、大人用の食事を作る途中や、できあがった料理から、赤ちゃんの分を取り分ける「とりわけ離乳食」を作ってみませんか？
調理のポイントは、「使う食材」と「時期に合った味付けと固さ」。
ゆでる・切る・つぶすを基本に、赤ちゃんの発達に合わせた離乳食を作りましょう。

大人のメニュー

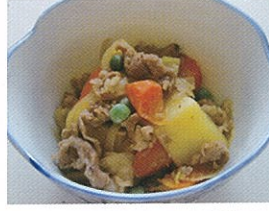
煮込みうどん



チキンカレー



肉じゃが



たららのムニエル野菜ソース



ほうれん草のごまあえ



具だくさんみそ汁



うどんのやわらか煮



味つけ前にとりわけ

うどん、にんじん、ほうれん草をとり、5ミリ角に刻み、だし汁で煮る

野菜のスープ



食材からとりわけ

じゃがいも、にんじん、たまねぎをとり、5ミリ角に刻み、だし汁で煮る

野菜とじゃがいもの煮物



食材からとりわけ

じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(薄皮をむく)をとり、5ミリ角に刻み、だし汁で煮る

たららのトマト煮



食材からとりわけ

たらとトマトをとり、たらは皮と骨、トマトは皮と種を除き、5ミリ角に刻み、だし汁で煮る

ほうれん草の煮びたし



味つけ前にとりわけ

ゆでたほうれん草(葉先)をとり、縦横に細かく刻み、だし汁で煮る

大根とにんじんと豆腐のスープ煮



味つけ前にとりわけ

だし汁で煮た大根、にんじん、豆腐をとり、粗くつぶす。

野菜うどん



味つけ前にとりわけ

うどん、にんじん、ほうれん草をとり、1センチ角に刻み、だし汁で煮る

鶏肉と野菜の雑炊



ルウを加える前にとりわけ

じゃがいも、にんじん、たまねぎ、鶏肉(皮をとる)をとり、1センチ角に刻み、ごはんを加えて煮る

肉じゃが風だし煮



食材からとりわけ

豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(薄皮をむく)をとり、1センチ角に刻み、だし汁で煮る

たららのバター焼き野菜あんかけ



食材からとりわけ

たらは塩・こしょうなしでバター焼きに、トマトは皮と種を除いて5ミリ角に切り、だし汁で煮てあんかけにする

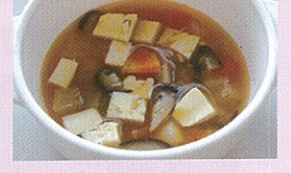
ほうれん草のおひたし



味つけ前にとりわけ

ゆでたほうれん草(葉先)をとり、5ミリ幅程度の粗みじん切りにし、しょうゆ少々で味つける

大根とにんじんと豆腐のみそ汁



できあがりからとりわけ

だし汁で煮た大根、にんじん、豆腐、ねぎをとり、大きければ5ミリ~1センチ角につぶし、みそ汁はだし汁で薄める

ミニ煮込みうどん



味つけ後卵を入れる前にとりわけ

汁はだし汁で薄める
具が大きければ、1センチ角程度につぶす

ミルクチキンカレー



できあがりからとりわけ

牛乳と水を加えてマイルドに
具が大きければ、1センチ角程度につぶす

ミニ肉じゃが



できあがりからとりわけ

煮汁はだし汁で薄める
具が大きければ、1センチ角程度につぶす

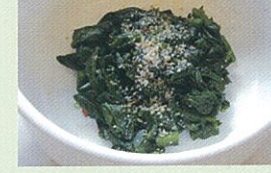
たららのムニエル野菜ソース



食材からとりわけ

たらは塩・こしょうなしでムニエルに、トマトは皮と種を除いて5ミリ角に切り薄味のソースに

ミニほうれん草のごまあえ



味つけ前にとりわけ

ゆでたほうれん草(葉先)をとり、1センチ幅程度に切り、しょうゆ少々とすりごまであえる

薄味具だくさんみそ汁



できあがりからとりわけ

具が大きければ1センチ角程度につぶし、みそ汁はだし汁で薄める

7~8か月ごろ

9~11か月ごろ

1歳~1歳6か月ごろ