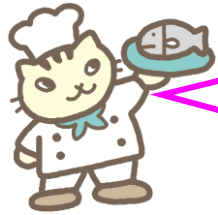


大人のおかずを ちょっとはいしゃく離乳食

子どもの豊かな心を育てるのはおいしい食事！初めて出会う離乳食に親の愛情を注ぎたいものの、育児は大忙し。そこで、気軽に簡単に作る取り分け離乳食を紹介します。一度試してみてください。

<作り方アドバイザー>



レシビ通りに作ります！
きっちり作る派
ねこさん



手ぬき大好き♪
おおらかに作る派
ぶたさん



みそ汁の場合

1 だしをとる

昆布は水から、かつおは沸騰した所に入れるニャー

だしの素は離乳食を取り分けてから加えるプー！



2 具材を加えて煮る

油揚げや豚肉など油っこい食材は取り分けた後に加えるニャー

離乳食
火が通ったら取り分ける。離乳食の進み具合によってすりつぶす、つぶす、きざむなど



3 みそを溶き入れる

～離乳食向けみそ汁の具～

じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・にんじん・玉ねぎ・大根・キャベツ・小松菜・ほうれん草・白菜・豆腐・白身魚…いろいろ使えるプー！



煮物(肉じゃが・カレー)の場合

1 鍋で肉と玉ねぎを炒め、じゃがいも、にんじんを加える。水をひたひたに加えて煮る。

離乳食 火が通ったら、取り分ける。離乳食の進み具合によってすりつぶす、つぶす、きざむなど

2 みりん、砂糖、しょうゆで味をととのえる

味をつけてからでも、味がしみていないじゃがいもの中心部を使えば大丈夫



3 緑色野菜(ゆで三度豆等)を加える

水を多く入れて、ルウを加えればカレーやシチューに♪好みの具で変化をつけるニャー



【調理のポイント】

- ◆ 離乳食に使う食材はレンジで火を通すのもOK！
- ◆ やわらかくするのがコツ！
☆裏ごししやすくなります。
- ◆ 熱いうちにつぶしましょう。
☆冷めたら固くなっちゃいます…
- ◆ ラップに包んで指でもみ込むようにつぶすと簡単！
- ◆ つぶしたものを、裏ごしたものに少しずつ水分を加えるときれいにのびてなめらかに～赤ちゃんの様子を見ながら濃度を調節してね！
☆水分はだし汁、ミルク、野菜スープなど味に変化をつけて。



★時間はなくても、愛情はたっぷり★

赤ちゃんは小さいけれど感情があります。一生懸命に作っても「今日は食べたくない！」という日もあります。無理じいはせず、成長の一つとして受け止めてあげてください。育児をぜひ楽しんでください。



お鍋の場合

1 鍋にだし汁を煮立てる

昆布を鍋底に敷いて水から煮るといいニャー

味付けしてても、薄味だから、だいじょうぶー！

2 具材を加えて煮る

離乳食を想定して、具材を選ぶニャー★
豆腐・白身魚・白菜・人参・うどん…

離乳食

火が通ったら取り分ける。離乳食の進み具合によってすりつぶす、つぶす、きざむなど

最後のおじやは大人も楽しめる究極の離乳食だブー

3 ぽん酢やタレで食べる

八宝菜の場合

1 具を切り、うす味のスープで煮る

大人限定の具はしいたけ・たけのこ・えび・かまぼこがあるニャー★

離乳食

「うどんの野菜あんかけ」
①食べられる具を選んで取り出しきざむ
②うす味スープに戻し、片栗粉でとろみをつける
③短く切ったゆでうどんにかけて出来上がり

2 鶏がらスープ、こしょうで味をととのえ、片栗粉でとろみをつける

市販の揚げそばにかけると皿うどんだブー！

3 ごま油をたらし、香りをつける

お刺身の場合

1 お刺身

骨がないから助かるニャー

白身魚(たい)

赤身魚(まぐろ)

離乳食

だして野菜と一緒に火を通し、ほぐす。

離乳食

ザク切りにしたトマトと一緒にレンジで加熱する。

少量の塩昆布を加えて一緒に煮たら、トロツとしておいしいブー！

チーズをのせて一緒にレンジで加熱すると良い味になるブー！

2 お皿に盛り付ける

『この冊子はいかがでしたか？』

家族一緒に楽しく食事をするのが赤ちゃんは大好きです。大人と一緒に食べるために上手に手を抜いてあげてください。

赤ちゃんは、食べているときにパパやママの優しい笑顔と優しい語りかけがあると、安心感を得ることができます。そして食事を楽しんでいることができます。その記憶は永く残り、「食」に関心、興味のある大人に成長してくれることでしょう。

