

# とりわけ離乳食

「とりわけ離乳食」は、大人の料理を作る途中でちょっと手を加えるだけで、同じ材料を使って大人の食事と赤ちゃん用の離乳食を作ることです。赤ちゃんに適したタイミングでとりわけをして、大人の食事を作りつつ、赤ちゃんの食事もできます。手間も省けますので、ぜひ作ってみましょう。




## 大人の汁物からさっととりわけ



みそ汁、すまし汁、コンソメ野菜スープ、寄せ鍋など



①汁物に入れる材料を切り、水を加えてやわらかくなるまでゆでる。“”（水のかわりにかつお・こんぶだしを使ってもよい）

下記の“”マークのところでここでゆでた野菜を使います。

②味付けをする（なるべく薄味にする）



※ただし香辛料はとりわけしてから入れる。

### かつおだしのとり方

- ①マグカップにかつおぶしを入れ、沸騰した湯を注ぐ。
- ②かつおぶしが沈んだら茶こしで①をこす。



### こんぶだしのとり方

- ①こんぶは5cm幅に切り、ふきんでよこれをふきとる。
- ②こんぶに切れ目を入れ、20~30分水につけておく。
- ③つけ汁のまま火にかけて沸騰直前にこんぶをとり出す。


※市販のだしは大人だけ！！



熱湯を注いで数分おいてもだしがとれます。

## 5・6か月頃



ゆでた野菜“”豆腐を大さじ1とりわけて裏ごす。（またはすりつぶす）



さらに水（またはだし汁）を加えてトロトロになるまで火にかけてのばす。

（例：豆腐とかぼちゃのすまし汁）

## 7・8か月頃



ゆでた野菜“”を大さじ2とりわけて細かく切る。トマトを湯むきして刻んでおく。




鶏ひき肉をゆでておく。水（またはだし汁）を加えて加熱する。

（例：鶏ひき肉と野菜のトマトスープ）

## 9~11か月頃



ゆでた野菜“”を大さじ2~3とりわけて粗みじんに切る。鶏ひき肉を小さく丸めてゆでる。



水（またはだし汁）を加えて加熱する。（大人の汁の上澄みを3倍くらいに薄めて加えてもよい）

（例：鶏だんごと野菜のスープ）

## 12~18か月頃



香辛料を加える前の味付けした汁物の具を一口大にする。さらに水（またはだし汁）を加えて加熱する。（大人の汁を3倍くらいに薄めて加えてもよい）



（例：けんちん汁）

# 離乳食づくりを大人の食事に生かして



離乳食・幼児食  
レシピ集  
公開中



離乳食を少し多めに作って大人の食事にも活用してみませんか？離乳食づくりを「大人の食事の下ごしらえ」と捉えてまとめて調理することで時短になります。量が多くても、煮る時間はほとんど同じ！離乳食づくりを生かした手軽でおいしい食事づくりをご紹介します。

## ●大人の食事にも使える！離乳食用の野菜の下ごしらえ●

### ①切る



材料を用意する。  
必要なら皮をむき、茹でやすい大きさに切る。  
中期以降は、肉や魚を加えてもいいです。

### ②茹でる



大きめの鍋で、水又はだし汁で茹でる。

### ③食べやすく切る



お子さんの食べやすい大きさに切る。1種類ずつでも、ミックスしてもOK！  
初期：ペースト  
中期：みじん切り  
後期：5～8mm角

### ④利用・保存



A 離乳食に活用



B **お子さん用**  
1回分ずつ小分けにして冷凍  
**大人用**  
小分けにして冷凍



C 幼児食・大人の食事に活用

## ●離乳食の材料は、このような大人の料理に活用できます●

### ペースト状

ポタージュ、カレー、ホットケーキ



### みじん切り・角切り

卵焼き、オムレツ、ハンバーグ、チャーハン、お好み焼き



### 市販のお惣菜やレトルト、冷凍食品にプラス

ピザトースト、冷凍うどん、インスタント麺・汁物(味噌汁・スープ)、冷凍パスタ等



加熱済み  
野菜で時短！

## ●離乳食用の野菜を使った大人の食事レシピ●

### ミネストローネ

所要時間:5分 電子レンジOK!

★おすすめの野菜 玉ねぎ、人参、キャベツ



<材料> 2人分  
トマトジュース(無塩) 100ml  
野菜のゆで汁(又は水) 150ml  
★野菜 …………… 150g  
ハーフベーコン(短冊)… 2枚  
コンソメ(顆粒)… 小さじ2/3

#### <作り方>

- 2人分の器(深めの耐熱容器)を用意し、すべての材料を2つに分けて入れ、混ぜ合わせる。
- ラップをして電子レンジ600wで4分程度加熱する。味が薄い場合は塩やコショウで味を調える。  
アレンジ:ベーコンをハムやウインナーにしてもOK!

### キーマカレー

所要時間:15分

★おすすめの野菜 玉ねぎ、人参、ピーマン



<材料> 2人分  
ごはん …… 400g : ケチャップ 大さじ1  
ひき肉(赤身) 150g : 水 …………… 50ml  
サラダ油 小さじ2 : カレールー 1皿分  
★野菜 …… 200g : 塩 …………… 少々

#### <作り方>

- フライパンにサラダ油を入れてひき肉を炒める。
- ①に野菜を加えて炒める。
- ケチャップと水を加え、カレールーを入れて混ぜ合わせる。味が薄い場合はカレー粉と塩で味を調える。