

♪大人の食事からのとりわけ離乳食♪

毎日、大人の食事と離乳食の両方を用意するのは大変ですね。
大人の食事からとりわけて、離乳食にアレンジしてみませんか？



☆とりわけのポイント☆

- ◆ 月齢に応じて食べられる食材を選びましょう。
- ◆ とりわけのタイミングを頭に入れて調理しましょう。
例えば ・素材を下ごしらえする段階
 - ・調理の途中（味つけ前、揚げる前など）
 - ・でき上がりからとりわける
- ◆ うす味を心がけましょう。
- ◆ とりわけた後、つぶす、きざむ、とろみをつける、
汁気を多くするなど、食べやすいようにひと手間加えましょう。

☆とりわけ上手になるコツ☆

① 大人の料理から離乳食をとりわける

- ・ 焼き魚 → 塩をふらずに焼き、細かくほぐして煮る。
- ・ みそ汁 → みその味がしみ込む前に食材をとり出し、つぶしたり、小さく切って大きさを調整。
- ・ 天ぷら → さつまいもや白身魚の天ぷらは、衣をはがし、つぶしたり、小さく切って大きさを調整。
- ・ ハンバーグ → 下味のこしょうを入れずに作り、小さい小判型にする。
- ・ カレーやシチュー → ルーを入れる前にとりわけ、トマトを入れ、トマト煮に。

② 離乳食にひと手間加えて大人の料理にする。

- ・ 離乳食のおかゆ → 野菜やハム、チーズなどを加えて、大人用のリゾットに。
- ・ 離乳食の野菜煮 → 水とコンソメを加えて大人用のスープにしたり、牛乳を加えてミキサーにかけてポタージュに。

大人の食事から とりわけレシピ♪

【大人用：みそ汁】

(材料)

野菜（玉ねぎ、大根、キャベツ、白菜、人参、かぼちゃ、かぶなど）、いも類、わかめ、豆腐などお好みのもの、だし汁、みそ

(作り方)

- ① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、食べやすい大きさに切った具を入れて煮る。
- ② 具がやわらかくなったらみそを溶き入れ、沸騰する直前に火を止める。

～みそ汁を作る時に、みそを加える前の具を使って離乳食にアレンジ～

5、6か月頃

【野菜のペースト】

- ① みそを加える前の野菜やいも類（じゃがいもまたはさつまいも）を取り分け、裏ごしする、またはすりつぶす。
 - ② だし汁を加え、ポターージュ状になるように固さを調整する。
- ☆野菜に慣れたら豆腐も使えます。



7、8か月頃

【煮込みうどん】

- ① みそを加える前の食材を5mm角位に切る。
 - ② うどんは軟らかくゆでて5mm位の長さに切る。
 - ③ 鍋にだし汁と①、②、醤油（ごく少量）を加えて加熱する。
- ☆鶏ひき肉や、溶き卵を加えてもOK。うどんの他にそうめんでも同様にできます。



9～11か月頃

【ツナポテトバーグ】

- ① みそを加える前のじゃがいもと玉ねぎを取り分ける。
- ② じゃがいもはつぶし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ②とツナ缶を混ぜて小判型にまとめる。
- ④ フライパンに油またはバターを少量ひき、③の両面を焼く。



～できあがったみそ汁から離乳食にアレンジ～

12か月頃～

【野菜のみそスープ】

- ① みそ汁から具を取り分け、大きい具は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋に①と、みそ汁の汁と牛乳を2：1位の割合で入れ、ひと煮立ちさせる。
- ☆牛乳の代わりに豆乳でもおいしくできます。



ミンチ入りマッシュポテト

(9か月頃から)

(大人2人分+子ども1人分の分量)

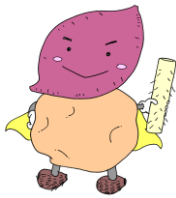
豚ミンチ	80g
玉ねぎ	1/4個
サラダ油	小さじ1
じゃがいも	2個
塩	ごく少量

(子ども用)

ミルクまたは
加熱した牛乳 大さじ1～

◆◆◆作り方◆◆◆

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと豚ミンチを炒める。
- ② じゃがいもはゆでるか、電子レンジで加熱してやわらかくし、熱いうちにつぶす。
- ③ ①、②とごく少量の塩を混ぜ合わせ、子ども用に全体量から1/8量を取りわけ、ミルクまたは牛乳を加えて混ぜる。



大人用には、塩、こしょうで味付けし、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、油で揚げるとコロッケに。

白身魚のピカタ

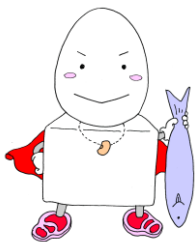
(9か月頃から)

(大人2人分+子ども1人分の分量)

魚切り身	80g×2切れ
(たら、鮭、さわらなど)	
塩	少々
小麦粉	少々
卵	1個
サラダ油	小さじ2

◆◆◆作り方◆◆◆

- ① 魚は皮と骨を除き、こども用に1/5切れを取りわけ、ごく少量塩をふる。大人用は塩とこしょうをふる。
 - ② ①の水気をふきとり、表面に小麦粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵にくぐらせた②を両面焼く。
- ☆ ③の溶き卵に、みじん切りのパセリやすりおろした人参、粉チーズを混ぜてもおいしくできます♪



大人用はできあがりにケチャップやソースをかけて。

鶏肉のトマト煮込み

(1歳頃から)

(大人2人分+子ども1人分の分量)

鶏もも肉	1枚
なす	1本
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	2cm
トマト	1個
オリーブ油	小さじ2
塩	少々

◆◆◆作り方◆◆◆

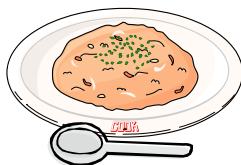
- ① 鶏肉は2cm角に切る。
- ② トマト以外の野菜はすべて1cm角に切る。
(なすは皮が固ければ、皮をむいてから切る。)
- ③ トマトは皮と種を取り除き、1cm角に切る。
- ④ 鍋にオリーブ油を熱し、鶏肉を炒める。
鶏肉の表面の色が変わったら、トマト以外の野菜を加えて全体に油がまわるまで炒める。
- ⑤ トマトを加えて火を弱め、ふたをして15分程煮込む。
塩を入れ、味をととのえる。
子ども用に取り分けて、鶏肉を食べやすくほぐす。



大人用は、子ども用をとりわけた後に、塩、こしょうを加えて味を調整しましょう。



鶏肉のトマト煮を使ってアレンジ!



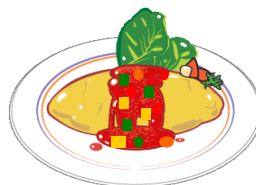
ごはんに入れて
チキンライス風に



コンソメスープを加えて
スープに



パスタのソースとして



オムレツの具として包
んだり、ソースとして
かけて