



離乳食取り分けレシピ

大人と同じ材料を使って作る離乳食の作り方を紹介します。
母乳やミルク以外の食べ物に少しずつ慣れていきましょう。

初期
(5~6ヶ月)

じゃがいものみそ汁

【材料】(大人2人分+離乳食)

- じゃがいも……………80g
- 昆布だし……………400ml
- みそ……………大さじ2/3

離乳食:じゃがいものポターージュ

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ② 昆布だしにじゃがいもを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 鍋からじゃがいもの1/6を取り出し、つぶしたら、ポターージュ状になるようにだしでのばす。



大人用

だしを温め直し、みそを溶く。



ほうれん草とりんごのサラダ

【材料】(大人2人分+離乳食)

- りんご……………60g
- サラダほうれん草……………60g
(ベビーリーフでもOK)
- 絹豆腐(水切りする)…60g

(調味料)

- 塩、こしょう……………適量
- オリーブ油……………小さじ1弱
- レモン汁……………1~2滴

離乳食:豆腐とりんごの和え物

- ① りんごの1/3を皮をむいてすりおろし、分量外のレモン汁を加えて色止めする。
- ② 豆腐の1/3をすりつぶし①に加え、ラップをして電子レンジで20秒程度加熱する。(中心までしっかり加熱する)



大人用

- ① りんごはいちょう切りにする。
ほうれん草は3cm幅に切っておく。
- ② りんごとほうれん草を混ぜ合わせ、豆腐を崩しながら加える。
- ③ 食べる直前に調味料を和える。



だしの取り方

【材料】

- 水……………400ml
 - 出し昆布……………4g
 - 花かつお……………4g
- ※昆布とかつおは水に対して1%

- ① 昆布の表面をペーパーでさっと拭いて汚れを取る。
鍋に水と昆布を入れ、30分程おいておく。
- ② 30分経ったら中火にかける。沸騰する前に(なべの底から気泡がつつつしてきたら)昆布を取り出す。【昆布だし完成】
POINT! 昆布を煮過ぎると風味が落ちるので注意!
- ③ 昆布だしを沸騰させて、花かつおを入れたら、火を止める。
- ④ 花かつおが自然に沈んだらペーパーで漉す。【一番だし完成】



初期は昆布だし、
中期以降は一番だしを使用します!





離乳食取り分けレシピ

大人と同じ材料を使って作る離乳食の作り方を紹介します。

離乳食に慣れてきたら、野菜やたんぱく質など食品の種類を増やしていきましょう。

中期
(7~8ヶ月)

じゃがいものみそ汁

【材料】(大人2人分+離乳食)

- じゃがいも……………80g
- 一番だし……………400ml
- みそ……………大さじ2/3

離乳食:じゃがいものだし和え

- ① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ② だしにじゃがいもを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 鍋からじゃがいもの1/6を取り出し、粗みじんに切り、だしで和える。



大人用

だしを温め直し、みそを溶く。

ほうれん草とりんごのサラダ

【材料】(大人2人分+離乳食)

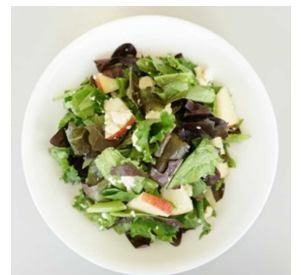
- りんご……………60g
- サラダほうれん草……………60g
(ベビーリーフでもOK)
- 絹豆腐(水切りする)……………60g
- 焼き海苔(離乳食用)……………少々

(調味料)

- 塩、こしょう……………適量
- オリーブ油……………小さじ1弱
- レモン汁……………1~2滴

離乳食:ほうれん草とりんごの白和え~海苔風味~

- ① りんごの1/6を皮をむいてみじん切りにし、レモン汁(分量外)を加えて色止めする。
- ② ほうれん草1/6はみじん切り、豆腐1/2はつぶして、①と和える。
- ③ ラップをして電子レンジで20~30秒程度加熱し、細かくちぎった海苔と和える。



大人用

- ① りんごはいちょう切りにする。ほうれん草は3cm幅に切っておく。
- ② りんごとほうれん草を混ぜ合わせ、豆腐を崩しながら加える。
- ③ 食べる直前に調味料を和える。



完了期以降のおやつに 簡単♪パウンドケーキ

離乳食が完了し、ミルク以外のもので栄養を摂れるようになったら、3食にプラスしておやつ(補食)が必要になります。手作りおやつは砂糖など甘みを加減できるのでおすすめです。

【材料】(パウンド型1台分)

- ホットケーキミックス……………150g
- 卵……………1個
- ジャム……………80g(お好みの量で)
- 生クリーム……………100ml

【作り方】

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。
- ② ボウルに卵を割り、溶く。
- ③ ジャムと生クリームを加え、泡だて器でよく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ オーブンシートを敷いたパウンド型に流し入れ、180℃で20~30分焼く。