

プラス1の野菜生活プロジェクト

～大人ごはんと一緒に作れる離乳食レシピ～

「離乳」とは、
「飲む」ことから「食べる」ことへ成長する過程のこと
でも、
難しく考えなくて大丈夫！
大人の食事からの「取り分け」を活用して上手に進めましょう

家族みんなで食事する機会を大切にしてほしい
そんな気持ちを込めた「取り分け」レシピです

味をつける前に
取り分けると
いいわね！



お休みの日は一緒に
食べようね。
きっと楽しいよ！

作ったレシピは、感想を添えて
フェイスブックにアップしてください。
お待ちしております。
<https://www.facebook.com/ama.shokuiku>



北部保健福祉センター 北部地域保健課 06-4950-0637
南部保健福祉センター 南部地域保健課 06-6415-6342

なっぺごはん

レンジで加熱する場
合、きちんと火がと
おっているか確認し
てくださいね。

(材料) 大人2人分+子ども1人分
ごはん …400g (茶碗2杯くらい)
小松菜 …80g (1~2株くらい)
しらす干し …10g (大きじ1強)
いりごま …小さじ2

(作り方)

- ①小松菜はよく洗い、ラップに包みレンジで1分半加熱する。
- ②食べやすいように細かく刻み、しっかり水気をきる。
- ③あたたかいご飯に材料をすべて混ぜる。

※いりごまの代わりに、ゆかり、カリカリ梅などを混ぜても美味しいです。



「これ使える！」ポイント

おにぎりにして、冷凍しておけば、忙しい朝やおやつにもぴったりです！

赤ちゃんのために・・・

5、6か月頃

離乳食はドロドロの状態からスタート。
おかゆも初めはミキサーやすり鉢で粒
をつぶしてひとさじから。

小松菜はゆでて、葉先をすり鉢で
ペースト状にする。



7、8か月頃から

作り方①の小松菜の葉先をみじん切りにして、全がゆと混ぜる。

おかゆの水分やつぶし加減は、様子を見て調整しましょう。



9か月頃から

作り方②より小松菜を取り分け、全がゆ
や軟飯に混ぜる。(小松菜が硬い場合は
追加で加熱する)

軟飯になったらおにぎりに
してもいいですね。



手づかみ食べにも
ぴったりです。

レンジでちり蒸し



(材料) 大人2人分+子ども1人分
 魚 …1切れ(約100g)
 塩 …少々
 片栗粉 …適量
 絹ごし豆腐…1/3丁(100g)
 だし汁 …1/3カップ
 にんじん…1/4本(30g)
 しめじ …1/2袋(50g)
 白菜 …100g
 ワカメ …1g(水で戻し、水気をきる)

大人用は
 ボン酢などで
 味付けしても
 いいですね

(作り方)
 ①魚を5等分し、塩をふり、片栗粉をまぶす。
 ②豆腐は10等分に切る。
 ③にんじん、白菜は千切りに、しめじは小房にわける。
 ④耐熱皿に①～③とワカメを並べ、だし汁をかけて、ラップをしてレンジで8～10分加熱する。

「これ使える！」ポイント

魚や肉に片栗粉をまぶすことで、柔らかく仕上がりが、赤ちゃんにも取り分けしやすくなります。

赤ちゃんのために・・・

5、6か月頃

できあがりから白菜、にんじんを取り出し、だし汁でのばしながらすりつぶす。
 加熱後の煮汁やお湯を使ってもよいです。

豆腐もすりつぶして、だし汁でのばしましょう。



魚や肉と一緒に調理すると、旨みが野菜にしみこみます。旨みたっぷりの煮汁で、味を調整したり、魚をほぐすとおいしさもUP!

9か月頃から

できあがりから野菜としめじとワカメを取り出し5～8mm程度に刻み、豆腐はそのまま盛りつける。

盛り付け方も工夫して、見た目よく！手づかみ出来るようなものを準備してあげましょう。



青菜の炒め煮



(材料) 大人2人分+子ども1人分
 青菜 …160g
 かつおぶし…1/2袋(3g)
 ごま油 …小さじ1
 水 …1/2カップ
 みりん …小さじ1
 しょうゆ …小さじ1

(作り方)

- ①青菜はよく洗い、3cmに切る。
- ②フライパンにごま油をひき、青菜とかつおぶしを入れて炒める。
- ③青菜に油が回ったら水を入れ、柔らかくなるまで炒め煮する。
- ④みりん、しょうゆで味付けする。

例:7、8か月頃



「これ使える！」ポイント

赤ちゃん用は、④の調味料を入れる前に取り分け、月齢に合わせて刻み、水溶き片栗粉でとろみをつけてあげてください。

とろみをつけてあげると食べやすくなるので、炒めたものからでも取り分けできます。

貝だくさん味噌汁



(材料) 大人2人分+子ども1人分
 かぼちゃ …60g
 ごぼう …50g
 しめじ …1/2袋(50g)
 ねぎ …適量
 だし汁 …400cc
 みそ …大さじ1.5

(作り方)

- ①かぼちゃは1口大に切り、ごぼうはさがきにする。しめじは、ほぐす。
- ②鍋にだし汁と①野菜を入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、火を止めて、みそを溶き入れる。
- ④器に盛り付けて、小口切りにしたねぎをちらす。

例:7、8か月



「これ使える！」ポイント

汁物が1品あると、取り分けに便利!

色んな野菜を使って作りましょう。

取り分ける時は、貝を月齢に合わせてつぶしたり、刻んだりして形や大きさを調整して下さいね。