

青菜の炒め煮



例: 7、8か月



(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。

「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、片栗粉でとろみをつけてあげて下さい。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出来ます。

具たくさん味噌汁



例: 7、8か月



(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)
万能ねぎ …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。

「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、具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。

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