

大人の食事からの

取り分け離乳食に挑戦！

赤ちゃんの離乳食を別に作って冷凍しておく、便利ですがメニューがマンネリ化しがち。家族（大人）と毎日違う献立では作るのも大変ですね。食べられる食材が増えてきたら、取り分け離乳食にチャレンジ！そうすることで、赤ちゃんも色々なメニューを楽しむことができます！

＊カレー、シチュー



- ① カレールーを入れる前にじゃが芋、人参、玉ねぎと煮汁を別の鍋に取り分け、少しつぶす。（つぶし方は離乳食のすすみ具合にあわせて。）
- ② 塩少々で味をつけ、好みに粉チーズをかける。または牛乳を入れてミルク煮にしても◎。

大人用



子ども用



＊肉じゃが



- ① 肉をひき肉（脂身の少ないもの）に代えて作る。
- ② 薄味で煮て別の鍋に取り分け、少しつぶす。大人の場合は、味を加えて煮る。または、大人用の肉じゃがから、じゃが芋など表面の濃い味のところだけを削り、別の鍋でだし汁で少しのばして煮る。

大人用



子ども用



＊焼きうどん



- ① 野菜、ひき肉、うどんを炒め、味をつける前に取り分ける。
- ② ①を食べやすいサイズに刻み、別の鍋に移す。
- ③ ②に出し汁を入れて加熱し、柔らかく煮て、少量のしょうゆで味をつける。

大人用



子ども用



味付けのポイント

7～8ヶ月ごろの味付け

だし汁をきかせて、風味がする程度
しょう油、味噌、塩、砂糖なども
少量ならOK



9～11ヶ月ごろの味付け

だし汁をきかせて、ごく薄味で
ケチャップやマヨネーズ、油も
少量ならOK

