

大人の料理から作る離乳食

☆取り分け離乳食レシピ☆

◆カレーライス



<大人の食事>

(材料)

(4人分)

(作り方)

鶏ささみ	160g
玉ねぎ	中2個
人参	1/3本
じゃがいも	2個
ブロッコリー	60g
カレールウ	4個
水	カップ4

- ① 材料はすべて、ひと口大の大きさに切る。
- ② なべに、玉ねぎ・人参・じゃがいも・水を入れて火にかけ、沸とうしたら、ブロッコリーを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 鶏ささみを加え、火がとおったら、カレールウを加えて弱火にし、とろみをつける。

<子どもの食事>

離乳食の初期から、下記の方法で取り分けができます！

- カレーライスの途中から、柔らかく煮えたじゃがいもと人参を取り出して、

じゃがいも +だし汁(野菜スープ)	→	じゃがいもをすり鉢でよくすりつぶし、だし汁やスープを少しずつ加えてすりのばし、トロりとさせる。
じゃがいも +溶いた粉ミルク	→	つぶしたじゃがいもと溶いた粉ミルクをなべに入れて火にかけ、溶いた粉ミルクを少しずつ加えながら、トロりとさせる。
人参 +だし汁(野菜スープ)	→	人参をすり鉢でよくすりつぶし、だし汁やスープを少しずつ加えてすりのばし、トロりとさせる。

- 鶏ささみは細かく刻み、すり鉢ですりつぶし、だし汁などで煮て、しょうゆ1～2滴で味をつける。もう一度、すり鉢ですり、なべに戻して火にかけ、水溶きの片栗粉でとろみをつける。

◆みそ汁

<大人の食事>

(材料)

(4人分)

(作り方)

豆腐	1丁
人参	1/4本
じゃがいも	1個
だし汁	カップ3
みそ	50g
青ねぎ	1/2本

- ① 人参・じゃがいもはいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁で、人参とじゃがいもを煮て、柔らかくなったら、みそを溶き入れ、ひと煮たちさせ、さいの目に切った豆腐を入れ、浮き上がってきたら火を止め、青ねぎを入れる。

<子どもの食事>

初期

- 出来あがったみそ汁の具(ねぎは除く)をすりつぶして、だし汁でのばす。

中期

- 出来あがったみそ汁の具(ねぎは除く)をスプーンの背でつぶし、だし汁で薄めたみそ汁をかける。

後期

- 出来あがったみそ汁の具を食べやすい大きさに切り、だし汁で薄めたみそ汁をかける。

◆鶏肉のくずたたき

<大人の食事>

(材料)

(4人分)

(作り方)

鶏むね肉(皮なし)	4切	
酒	小さじ4	
塩	小さじ4	
片栗粉	2枚	
きゅうり	1本	
かいわれ菜	1/2パック	
A {	おろししょうが	2/3かけ分
	しょうゆ	小さじ4
	酢	小さじ4
	だし	小さじ4

- ① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにし、酒と塩をふって、しばらく置く。
- ② ①の水気をふいて片栗粉をまぶし、一切れずつ沸とうさせた湯に入れる。浮き上がってきたら、冷水にとって冷まし、水気をきる。
- ③ きゅうりは細めのせん切りにする。
- ④ 器に②・③・かいわれ菜を盛り付け、Aを混ぜ合わせたものを添える。

<子どもの食事>

中期

- 出来あがった鶏むね肉をほぐし、だし汁で煮てしょうゆ少々で味をつけ、水溶きの片栗粉でとろみをつける。
- きゅうりをすりおろして、おろししょうがを除いたA少々であえる。

後期

- 出来あがった鶏むね肉をさき、おろししょうがを除いたAをつける。
- きゅうりを細かいみじん切りにし、おろししょうがを除いたAであえる。

◆魚のホイル焼き

<大人の食事>

(材料)

(4人分)

(作り方)

白身魚	4切
酒	小さじ4
しょうゆ	小さじ4
生しいたけ	2枚
えのきたけ	1袋
しめじ	1パック
人参	40g

- ① 生しいたけは、石づきをとり薄切りにする。
- ② えのきたけは、石づきをとり半分に切る。
- ③ しめじは、石づきをとり小房に分ける。
- ④ 人参はせん切りにする。
- ⑤ アルミホイルの中央に魚をのせ、酒としょうゆをふりかけ、その上に①～④をのせ、きっちりと包み、フライパンに並べて、蒸し焼きにする。

<子どもの食事>

初期

- 出来あがった魚の皮と骨を除き、すり鉢に入れ、だし汁少々を加えてすりつぶす。
- なべに入れてさっと煮て、水溶きの片栗粉でとろみをつける。

中期

- 出来あがった魚の皮と骨を除き、細かくほぐす。(だし汁やスープをかけて)

後期

- 出来あがった魚の皮と骨を除き、あらくほぐす。

◆かぼちゃのサラダ

<大人の食事>

(材料)

(4人分)

(作り方)

かぼちゃ (じゃがいも)	320g
きゅうり	80g
キャベツ	80g
ハム	40g
マヨネーズ	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々
サラダ菜	80g

- ① かぼちゃは皮と種を除き、蒸して(ゆでてOK)つぶす。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩もみし、水でさっと洗って水気をしぼる。
- ③ キャベツはさっとゆでて、せん切りにする。
- ④ ハムはせん切りにする。
- ⑤ ①～④を混ぜ合わせ、塩・こしょうしてマヨネーズであえる。

かぼちゃの代わりに、じゃがいもでも、同様の方法で作れます！

<子どもの食事>

※マヨネーズは卵の白身が食べられるようになってからにする。

初期

- つぶしたかぼちゃをだし汁や溶かした粉ミルクでのばしてドロドロ状にする。
- キャベツをスープなどでクタクタに煮てすりつぶす。

中期

- つぶしたかぼちゃにだし汁などを加えて、ベタベタ状にする。
- きゅうりをすりおろしてマヨネーズであえる。

後期

- 出来あがりを利用する。食べにくいときは材料を小さく切る。

◆オムレツ

<大人の食事>

(材料)

(4人分)

(作り方)

卵	4個
魚の缶詰(ツナ・さけ)	小1缶
ほうれんそう	1/2束
牛乳	大さじ2
サラダ油	大さじ1
りんご	1個
トマトケチャップ	少々
パセリ	少々

- ① 魚の缶詰は缶から出し、汁気をきってほぐす。
- ② ほうれんそうは熱湯でゆでて水にとり、水気をよく絞って約1cmの長さに切る。
- ③ 卵を割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜ、魚・ほうれんそうを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れ、強めの中火にして卵を混ぜ、半熟状になったら形を整える。
- ⑤ 皿にオムレツを盛り、りんご・トマトケチャップを添え、パセリを飾る。

<子どもの食事>

※1歳までは牛乳の代わりに粉ミルクを使用する。

初期

- 卵黄に溶いた粉ミルク・塩少々を加えて、やわらかい、いり卵にする。
- ゆでたほうれんそうの葉先を裏ごしし、溶いた粉ミルクを加えて、ひと煮たちさせる。
- りんごをすりおろす。

中期

- ゆでたほうれんそうはみじん切り、魚の缶詰は細かくほぐして、大人と同じようにオムレツにする。ケチャップを添える。
- りんごをみじん切りにし、ひたひたの水と砂糖少々を加えて、やわらかくなるまで煮る。

後期

- 出来あがりを利用する。
- りんごは5~7mm 角にする。

◆豆腐とわかめのスープ

<大人の食事>

(材料)

(4人分)

(作り方)

豆腐	1/2丁
わかめ(塩蔵)	40g
かいわれ菜	1/2パック
固形スープの素	1と1/2個
水	カップ3

- ① わかめは洗って水でもどし、ひと口大に切る。
- ② かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ③ 水と固形スープの素を火にかけ、スープの素が溶けてひと煮たちしたら、食べやすい大きさに切った豆腐を加える。豆腐が浮き上がってきたら、わかめとかいわれ菜を加え、さっと煮る。

<子どもの食事>

初期

- 出来あがったスープから豆腐を取り出してつぶし、薄めたスープでのばす。

中期

- 出来あがったスープから豆腐を取り出して、スプーンの背でつぶす。わかめはみじん切りにする。

後期

- 出来あがりを利用する。わかめとかいわれ菜は小さく切る。