

大人の料理から作る離乳食

☆取り分けテクニック☆

★煮込み料理やみそ汁、スープ、寄せ鍋など汁物での取り分け★

取り分けの基本

①材料を切る。

材料を大人の食べるサイズに切る。火の通りやすい大きさや厚さが取り分けしやすい。

（根菜など火の通りにくいものは、このタイミングで電子レンジで加熱して柔らかくしておく、早く調理できる）



②煮る。（初期・中期の子どもの食べる具材）

鍋にだし汁（料理によっては水）を入れて、子どもが食べられる食材を入れてやわらかくなるまで煮る。



★ 初期
中期の取り分け

③油っぽいもの、葉物野菜を入れて煮込む。

★ 後期の取り分け

④味付け（子ども用）

調味料の1/3を入れる。

★ 完了期の取り分け

⑤味付け（大人用）

残りの調味料を入れて、大人用に味を整える。香辛料やスパイスなどもこのタイミングで。



【初期】

材料をすりつぶす。耐熱容器にそれぞれ入れ、②の煮汁（小さじ1/2）と、水溶き片栗粉を加えて電子レンジで30秒加熱する。

【中期】

材料をみじん切りにする。耐熱容器に入れ、②の煮汁（大さじ2）と水溶き片栗粉少々加えて電子レンジ30秒加熱する。

【後期】

材料を粗みじん切りにする。④の煮汁、湯（各大さじ1）と具材を合わせる。

【完了期】

材料は1cm角に切る。④の煮汁大さじ3を入れる。

★（例）みそ汁を作って取り分ける★

みそ汁の取り分け	
<p>①材料を切る。</p> <p>大根、にんじんを2mm厚さのいちょう切り、小松菜は2cm幅に切る。 油揚げは油抜きをして1cm幅に切る。 大根、にんじんは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで4、5分加熱する。</p> 	<p>【初期】</p> <p>大根、にんじん（各10g）をすりつぶす。耐熱容器にそれぞれ入れ、②の煮汁（小さじ1/2）と、水溶き片栗粉を加えて電子レンジで30秒加熱する。</p>
<p>②煮る。（初期・中期の子どもの食べる具材）</p> <p>鍋にだし汁と大根、にんじんを入れて3、4分煮る。</p>	<p>【中期】</p> <p>大根、にんじん（各10g）をみじん切りにする。耐熱容器に入れ、②の煮汁（大さじ2）と水溶き片栗粉を少々加えて電子レンジで30秒加熱する。</p>
<p>★ 初期 中期の取り分け</p>	
<p>③油っぽいもの、葉物野菜を入れて煮込む。</p> <p>小松菜、油揚げを加えて2、3分煮込む。</p> 	<p>【後期】</p> <p>大根、にんじん（各10g）小松菜の葉先（3切れ）を粗みじん切りにする。④の煮汁、湯（各大さじ1）と具材を合わせる。</p>
<p>★ 後期の取り分け</p>	
<p>④味付け（子ども用）</p> <p>みそを大人分量の1/3入れる。</p>	<p>【完了期】</p> <p>油揚げ1切れはみじん切り、大根、にんじん（各10g）、小松菜の葉先（3切れ）は1cm角に切る。④の煮汁大さじ3を入れる。</p>
<p>★ 完了期の取り分け</p>	
<p>⑤味付け（大人用）</p> <p>残りのみそを溶かし入れる。 大人はお好みで七味唐辛子をかけてもよい。</p> 	

他にも、煮物やスープ以外では

魚のホイル焼き、ポテトサラダ、リゾット等で

取り分けができます。



メモ

離乳食レストラン
Q&A はこちらから



離乳食の動画・調理の詳細
こちらから



- ・離乳食の与え方
(実際の赤ちゃんの食べる様子)
- ・離乳初期
- ・離乳中期
- ・離乳後期
-

これからの育児の中で「お子さんの体や子育てに関すること」や

「栄養・離乳食」についてのご相談は、

草津市子育て相談センター

☎ 561-2331

e-mail soudan-kosodate@city.kusatsu.lg.jp

窓口や電話
オンライン (ZOOM)
で相談ができます

