

簡単！取り分け離乳食のコツ

取り分け離乳食とは、家族の食事を作る過程で赤ちゃんの月齢に合わせた離乳食にすることです。離乳食と大人の食事を同じ食材で一緒に作れば効率よく、赤ちゃんにとっても「みんなと同じ」が嬉しくて食欲アップが期待できるかもしれません。最初は難しく感じるかもしれませんが、取り分けるタイミングなどちょっとしたコツをつかめば、より離乳食作りが手軽に感じられるでしょう。

取り分けの方法

- ・大人の食事から離乳食をつくる（肉団子スープ）
- ・離乳食から大人の食事をつくる（野菜たっぷりリゾット）

1. 大人の食事を離乳食へアレンジ

調理の途中で具材を取り分け、別に味付けしたり、細かく刻んだり、さらに柔らかくしたりする。

例）みそ汁、鍋物、煮物、和え物、焼き魚、煮魚、パスタ、スープなど

<取り分けるタイミング>

- ◎まだ食べられない食材を入れる前
- ◎味付けをする前

例①：みそ汁：1/4量～1/3量のみそを溶いてから、具と汁を取り出す



子ども用のみそ汁にする

汁は少なめで。具は食べる時にスプーンで小さく切ってあげる。



みそ煮込むうどんにする

具を刻んで、うどんと混ぜる。

※うどんはやわらかくゆでたものを冷凍ストックにしておくとう便利



例②：シチュー：ルウを入れる前に取り出す

（人参・じゃが芋・鶏肉・ブロッコリーなど）



子ども用のシチューにする

鶏肉は刻んでから合わせる。

育児用ミルクを加えて栄養価アップ！

おじやにする

具を刻んでおかゆと混ぜる。

ごく少量の醤油で風味付けしても◎



2. 離乳食を大人の食事へアレンジ

赤ちゃん用の味付け・形状になっているものを、調味料や具材を足して大人用に仕上げる

例) おじや、リゾット、みそ汁、ポタージュスープ、肉団子など

例①：かぼちゃのペースト：ポタージュスープにする

牛乳で溶きのぼす

+

粉末コンソメを加える

+

塩コショウで味を整える



例②：トマトのリゾット：味付けを足す

粉末コンソメを足す

+

塩コショウを加える

+

粉チーズをかける

ピザ用チーズを乗せてトースターで焼き目をつけてもOK



離乳食づくりのQ&A

Q 10か月ですが、大人のごはんを欲しがります。あげてもいいですか？

A 大人の白飯は離乳期の赤ちゃんには少し固めで、丸飲みをしてしまいます。白飯と同量の水を足し、レンジで加熱をするなどをして、軟飯にしてあげましょう。

Q 野菜がそのままウンチに出てくるけど、大丈夫？

A 野菜は食物繊維が多い食品のため、消化されずにそのまま出てくるのがよくあります。赤ちゃんの機嫌がよく、便が緩くなっているわけであれば、様子を見ていて大丈夫です。また、食材の栄養素もある程度は吸収されています。もしも丸飲みしているようであれば、大きさやかたさを見直しましょう。

Q 市販の惣菜や刺身を取り分けてもいいですか？

A 刺身は十分に加熱をすれば使用できます。市販の惣菜やお弁当などは味付けが濃く、油脂を多く使用しているものが多いので不向きです。

3. 取り分け⇒冷凍ストックへ

例①：煮物



刻んだりつぶして冷凍



例②：豆腐入り肉団子、つみれ



ジッパー付き保存袋へ



4. 取り分け⇒ベビーフードにちょい足し

例①

- 野菜スープ
- ゆで野菜
- 温野菜サラダ

刻んでベビーフードに足す

ここが GOOD！

- ◆ほどよく野菜の歯ごたえがプラスされます。
- ◆丸飲み・早食い防止に◎



例②

- 焼き魚
- 煮魚
- 寄せ鍋の白身魚

身をほぐしてベビーフードと和える

ここが GOOD！

- ◆ベビーフードのとろみで魚が食べやすくなります。



★大人の食事 → 離乳食レシピ

肉団子のスープ

◎材料（大人2人分＋離乳食1食分・冷凍ストック分）
肉団子

- 豚ひき肉……………150g
- 木綿豆腐……………150g
- 片栗粉……………大さじ3
- たまねぎ……………1/4個
- 大根……………50g ※輪切りで2cmくらい
- にんじん……………1/3本
- ほうれん草……………1/4束
- だし汁……………400ml
- みそ……………大さじ1(18g)

◆野菜を柔らかく煮る

- ①玉ねぎは薄切りにした後、半分に切る。大根、にんじんは5mmの厚さのいちょう切り、ほうれん草の軸は小口切り、葉は粗みじん切りに切る。
- ②だし汁を入れて沸騰したら①のたまねぎ、大根、にんじんを加え、柔らかくなるまで煮る。

◆肉団子を作る

- ③豚ひき肉、木綿豆腐をビニール袋に入れて粘り気が出るまでよく練り混ぜ、片栗粉を入れて混ぜる。小さめの団子に丸める。
- ④②とは別の鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて完全に火を通す。ストック用の肉団子を取り分け、冷凍保存する。→**ストック用の肉団子完成!**

◆仕上げ

- ⑤②に④の肉団子とほうれん草を加え、みそを半量(大さじ1/2)溶かす。→**離乳食完成!**
- ⑥⑤に残りのみそ(大さじ1/2)を溶かす。→**大人用完成!**
※大人は、お好みで赤唐辛子やおろし生姜を入れても◎

★手づかみ・おやつレシピ

にんじんの簡単蒸しパン

◎材料（8個分）

- ホットケーキミックス……………50g
- 牛乳……………50cc
- にんじん（皮をむいてすりおろす）…50g
- サラダ油……………小さじ1/2

- ①ボウルに材料を全て入れて、よく混ぜ合わせる。
- ②お弁当用カップなどに生地を入れて、ラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ③ラップを外して、新しいラップをふんわりかけ直し、そのまま冷ます。

★離乳食 → 大人の食事レシピ

野菜たっぷりリゾット

◎材料（大人2人分＋離乳食1食分）

- ごはん……………200g
- 鶏ひき肉……………100g
- A 玉ねぎ（粗みじん切り）……………1/2個
- かぼちゃ（皮むいて1.5cm角）……………1/8個
- ピザ用チーズ……………30g
- ※大人のみ
コンソメ（粉末）・塩こしょう…適量
追加のチーズ……………適量

- ①鍋に水600cc、ご飯、Aを入れて、火にかける。
- ②沸騰から20分ほど弱火にかけて、全体が柔らかくなったらチーズを加えて、軽く火を通す。
→**離乳食完成!**
- ③コンソメや塩こしょうで味をととのえる。
→**大人用完成!**

★手づかみレシピ

にんじんとひじきのおにぎり

◎材料（離乳食5食分）

- 米……………150g(1合)
- にんじん……………1/2本
- 乾燥ひじき……………2g(戻したもので20g)
- 水……………300ml
- 焼き海苔……………適量

- ①にんじんは細かく細切りにする。
- ②乾燥ひじきは水で戻し、さっと水で洗う。
- ③炊飯器にといた米と分量の水を入れ、①②を加えたらざっとかき混ぜて炊く。
- ④炊き上がったなら形を整え、細かくちぎった海苔を全体にまぶす。→**離乳食完成!**

★手づかみ・おやつレシピ

トマトヨーグルトのサンド

◎材料（1食分）

- トマト……………中1/8個
- プレーンヨーグルト……………大さじ1
- りんごジャム……………小さじ1/2
- 8枚切り食パン（耳を切り落とす）……………1/3枚

- ①トマトは皮を湯むきして横半分に切って種を取り、みじん切りにする。
- ②ヨーグルト、りんごジャムと①を混ぜ合わせる。
- ③食パンは持ちやすく細長く切って、②をサンドする。