

# 離乳食は「取り分け」がおすすめ

## 取り分けのメリット

- 大人用の調理と一緒にできるので時間の節約になる
- 大人用の食事とほぼ同時にできるので家族で食事ができる
- 赤ちゃんは大人と同じ食材が食べられてうれしい、安心感や幸福感につながる



## 食材について

- 離乳の進行に応じて、食べられる食材を使う
- 辛味や塩分・脂肪分が多いものは避ける
- 歯ぐきでつぶしきれないもの（こんにゃく、いか、たこ、貝類、もちなど）は避ける



## 調理のコツ

- うす味に仕上げるため、大人用の味つけをする前に取り分ける
- 材料の固さや大きさを赤ちゃんの発達に合わせたものにする
- 取り分けたあと、刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなどして、食べやすい料理にする
- 味をつけたものを取り分ける場合は、お湯やだしを加えて味を薄める



## レシピ

大人の料理	前期（5～6か月頃）	中期（7～8か月頃）	後期（9～11ヶ月頃）
みそ汁 スープ 	<b>【野菜、豆腐ペースト】</b> ①鍋に水、昆布、野菜や豆腐を入れて、軟らかくなるまで煮る。 ②野菜（豆腐）を器に取ってつぶす（裏ごす）。 ③①の汁を加えてペースト状にする。	<b>【みそ汁、スープ】</b> ①前期と同じ（昆布の他に、かつお節、いりこを使ってもよい）。 ②野菜（豆腐）を取り出し、食べやすい大きさに切って器に入れる。 ③①に大人の調味料の1/3量を加え、汁を②に注ぐ。	
	大人用は、①の昆布を取り出し、みそやコンソメなどの調味料を加えて味を調える。		
カレー 肉じゃが 野菜の煮物 	<b>【野菜ペースト】</b> ①鍋に野菜、水を入れて軟らかくなるまで煮る。 ②野菜を器に取ってつぶす（裏ごす）。 ③①の汁を加えてペースト状にする。	<b>【野菜の煮物】</b> ①前期と同じ（油に慣れたら炒めてから煮てもよい） ②野菜を取り出して、食べやすい大きさに切る。 ③小鍋に①の煮汁と②を入れて火にかけ、少量の砂糖やしょうゆで味を調える。	
	大人用は、①に肉を加えて煮、カレー粉や調味料を加えて味を調える。		
ほうれん草 のごま和え 	<b>【ペースト】</b> ①ほうれん草はゆでて水に取り、絞る。 ②葉先の部分を裏ごしする。 ③器に入れて、だし汁や野菜スープでペースト状にする。	<b>【具材として】</b> ①前期と同じ。 ②葉先の部分をみじん切りにする。 →スープや煮物などに混ぜる。	<b>【和え物】</b> ①前期と同じ。 ②みじん切りにする（茎も使える）。 ③だし汁や少量の調味料で和える。
	大人用は①を適当な大きさに切り、ごま、だし汁、調味料を加えて味を調える。		
煮魚 	<b>【白身魚のすり流し汁】</b> ①切り身（白身魚）は軽くゆでて取り出す（ゆで汁は捨てる）。 ②皮と骨を除き、身をすり鉢でする。 ③少量のだしと一緒に鍋に入れ、煮る。 ※水溶きかたくり粉でとろみをつけてもよい。	<b>【煮魚】</b> ①前期と同じ。 ※中期は赤身魚、後期は青皮魚が使える。 ②骨と皮を除き、身をほぐすか、食べやすい大きさに切った①と大人の1/3量の調味料を鍋に入れ、煮る。	
	大人用は①を鍋に入れ、しょうがや調味料を加えて味を調える。		
鶏肉の ソテー (照り焼き) 		<b>【鶏肉そぼろ】</b> ①鶏肉は皮を取り除き、少量の油で焼く。 ②①を細かく刻み、水少量を入れた鍋に入れ、火にかけ、砂糖・しょうゆで味つけする。	<b>【鶏肉ソテー】</b> ①中期と同じだが、塩少々で味つけする。 ②①の繊維を断つようにスライスする。
	大人用は①に塩・こしょうで味を調える（みりん・しょうゆで照り焼きにしてもよい）。		