

離乳食初期（5～6か月）

「大人の食事を上手に使う 簡単！離乳食と食べさせ方」

家族の食事からの取り分けレシピをご紹介します。

大人用の食事から取り分けて作る「とりわけ離乳食」なら、別で何品も作る手間が減り、家族みんなで同じ食材を味わえます。



材料

＜粥＞ 10倍粥 適量

＜人参ペースト＞

- 大人用の味噌汁から取り出した人参、じゃがいも、たまねぎ
- 大人用の味噌汁のだし（味噌を入れる前）

＜ほうれん草と豆腐のペースト＞

- 長めに茹でたほうれん草
- 大人用の味噌汁から取り出した豆腐
- 大人用の味噌汁のだし（味噌を入れる前）
- 水溶き片栗粉（片栗粉1：水2）…A

作り方

<人参ペースト> ※裏ごし器は赤ちゃん用を使います。

- ① 大人用の味噌汁からじゃがいも、人参、玉ねぎを取り出します。
- ② スプーンを使って①の材料を裏ごします。
- ③ ②に少量の大人用の味噌汁のだしを入れ、トロトロにします。

<ほうれん草と豆腐のペースト>

- ① 長めに茹でたほうれん草を葉先と茎に切り分け、葉先の部分を包丁で細かくみじん切りにし、裏ごしを行う もしくは、だしと一緒にブレンダーにかけます。
- ② 大人用の味噌汁から豆腐を取りだし、①と同様、裏ごします。
裏ごしした豆腐に①を合わせて、少量の大人用の味噌汁のだしと A を加えて鍋に入れ、焦がさないように加熱します。少しでも固まってきたら火を止めて余熱でとろみをつけます。



はじめて食べ物に出会う時期。

母乳やミルク以外の食べ物を飲み込むこと、舌ざわりや味に慣れることが大切です。

1日1回、ゆっくり進めてあげてください。