

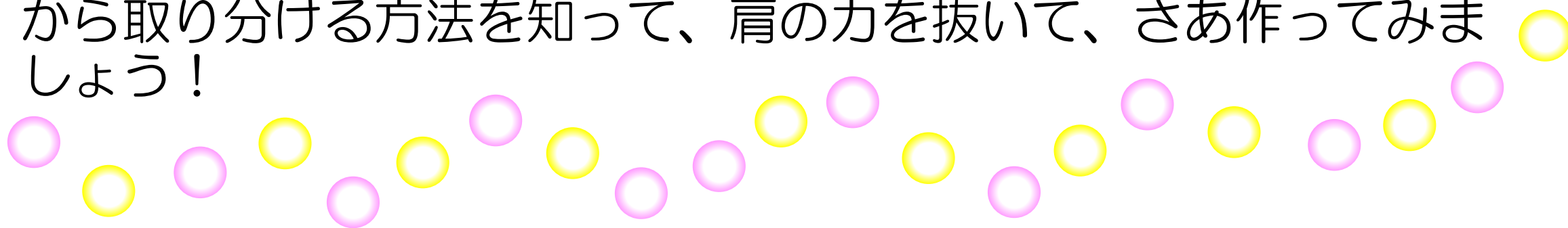
大人の料理から、取り分け離乳食 ～簡単！かぼちゃペースト～



宮前区役所地域みまもり支援センター
管理栄養士

取り分け食は、忙しいお母さんのためのクイック離乳食です。

「離乳食って難しい！大変！」と思われがちですが、大人の料理から取り分ける方法を知って、肩の力を抜いて、さあ作ってみましょう！



【大人の献立から作る時のポイント】

初期では、**つぶしやすい野菜**や**豆腐**以外は難しいかもしれませんが、たいていの野菜は、すり鉢で**すり潰せば**食べられます。

汁物、鍋ものなど、**味付けする前**によく煮えた材料を取り分けます。

【初期食におすすめの汁物の具材】

★簡単につぶせるもの⇒かぼちゃ・じゃがいも・かぶ・大根・さつま芋など

★刻んでつぶす必要があるもの⇒にんじん・ほうれん草の葉先・キャベツ・玉ねぎ・白菜・ブロッコリーのつぼみ・トマトなど

かぼちゃのみそ汁から取り分けます

〈材料〉
大人2～3人分

みそ

玉ねぎ

かぼちゃ

昆布1枚

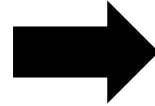
油揚げ



〈調理器具〉

・包丁 ・まな板 ・鍋 ・おたま ・小皿 ・スプーン

作り方



(1)材料を適当な大きさに切ります。



(2)ぬらして絞ったキッチンペーパーで、昆布表面の汚れやほこりを取り除きます。昆布表面の白い粉はうま味成分のため、洗い流さなくて大丈夫です。



(3) 鍋に昆布と水適量を入れ、30分～1時間程度つけておき、火にかけます。昆布は沸騰したら取り出すとされていますが、取り出さないで一緒に煮ても大丈夫です。



**(4)玉ねぎとかぼちゃを鍋に入れ、煮ていきます。
かぼちゃが煮えたら、煮汁と一緒に取り出します。**



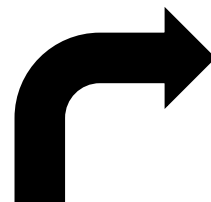
(5)かぼちゃの皮を外し、スプーンの背でつぶしていきます。



**(6) 煮汁とよく混ぜ合わせ、粒がなく、舌触りよく滑らかにします。
煮汁を足しながら、トロトロのポタージュ状にしていきます。**



かぼちゃペーストの完成！



**最初にあげる1さじ分(計量スプーン
の小さじ1杯分)のかぼちゃペースト
ご家庭の小スプーンなら1杯強～
2杯弱程度です。**

大人用には…



離乳食用にかぼちゃを一部取り出した後、油揚げを加え、みそを溶き入れます。昆布も刻んで具の1つに。



大人用のみそ汁の完成！

大人の食事と取り分け離乳食の完成です



★取り分け離乳食のメリット★

- ・ベビーフードより安くできる
- ・作りたてはやっぱりおいしい