

離乳食に慣れて、1日2、3回食になったら、

離乳食を作りながら家族の食事を作ることができます！！



◎一緒に作ることができるので手間が省けて、

家族と同じようなものを食べているという喜びを赤ちゃんが感じることができます。

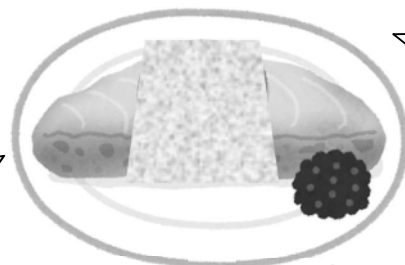
生さけ
でもOK

タラのタルタルソース（生タラ）

タラを火が通るまで電子レンジで加熱する。

大人：味付けをして、盛り付ける。

子ども：一度取り出して皮と骨を取り除く。ほぐして湯を沸かした鍋に入れる。沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。



タラのタルタルソース（ソース）

固ゆでの卵を作る。

大人：粗みじん切りにし、塩こしょうとマヨネーズで和える。

子ども：卵黄だけ取り出し、だし汁又はお湯でゆるくのばす。

お芋も
OK

大学かぼちゃ

かぼちゃは種とわたをとり、レンジでやわらかくなるまで加熱する。一口大に切る。

大人：フライパンで砂糖と水を熱し、かぼちゃにからめて火を止める。

子ども：皮を除く。ヨーグルトを加えて混ぜる。



ほうれん草のおひたし

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ほうれん草を根元からゆでる。冷水にとり、水気をしぼる。

大人：お皿に盛り付け、好みの調味料をかける。

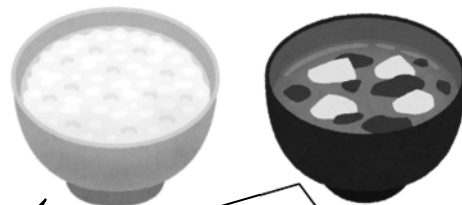
子ども：葉先をすり鉢ですりつぶす。または格子状に切り刻む。（※）

ブロッコリーや
小松菜でもOK

ごはん（おかゆ）

大人：米を分量通りに炊く。

子ども：耐熱容器にご飯と水を入れ、電子レンジで加熱する。蒸らした後、月齢に合わせてすりつぶす。



具沢山味噌汁

鍋に材料とだし汁を入れて火にかける。

大人：味噌を加えて味を調える。

子ども：やわらかくなるまで煮て味噌を加える。野菜を取り出し、月齢に合わせて刻む。（※）

※ 食べづらそうにしていたら、少量の水溶き片栗粉やベビーフードのとろみ剤を使うと食べやすいです。

季節のお野菜を
使うと美味しい！