

いいこと  
いっぱい!

## とり分け離乳食

大人の調理の途中で取り分ければ、短時間に  
見た目に同じ料理なら、食欲アップにもつながります

### ～豚汁～

豚薄切り肉	40g
じゃがいも	60g
大根	60g
にんじん	30g
たまねぎ	30g
ごぼう	20g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2



- ① じゃがいも、大根、にんじんはいちょう切りにする。たまねぎは1cm角に切る。
- ② ごぼうは皮をこそげとり、小口切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ 豚肉は2cm幅に切る。
- ④ 鍋に①②とだし汁を入れて、ふたをして野菜をやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ③を加えて煮立ったらあくをとり、みそを溶き入れる。

簡単昆布だし…鍋に分量の水と昆布5cmを入れて3時間以上おく。昆布をとり出して使う。

#### \*とりわけのコツ\*

野菜は、いつもよりやわらかく火を通すことで、初期からとりわけやすくなります。

◆レシピは大人2人分+子ども1人分です。

◆1回の食材で初めての食材は1種類が基本です。レシピの中に初めての食材が複数ある場合は、慣れた食材に置き換えてください。

#### 初期(5～6か月)



→④で取り出す。

大根10g、にんじん5gを裏ごしする。

#### 中期(7～8か月)



→④で取り出す。

ごぼう以外の野菜25gをつぶす。

煮汁大さじ1を加える。

#### 後期(9～11か月)



→④で取り出す。

ごぼう以外の野菜35gは5mm角に切る。

煮汁大さじ1を加える。

#### 完了期(12～18か月)



→⑤で取り出す。

ごぼう以外の野菜40gは食べやすく切る。

肉10gは細かく切る。

みそ汁大さじ1と湯大さじ1を加える。