

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

～かぼちゃサラダ～

| | |
|-----------|------|
| かぼちゃ | 200g |
| ほうれん草 | 50g |
| プレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| ツナ缶 | 1個 |
| 粗びきこしょう | 少々 |



- ① かぼちゃは種と皮を取り除き、2cmの角切りにして、水大さじ1(分量外)を加えてラップをして、電子レンジで3～5分ほど加熱してやわらかくする。
- ② ほうれん草はやわらかくゆでて水にさらし、水けをしぼって1cmに切る。
- ③ ボウルにヨーグルトと、①②を加えて混ぜる。
- ④ ツナ缶の油をきってほぐし、③にあえる。
- ⑤ 粗びきこしょうをふる。

時短テク

冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れて、ラップをして電子レンジで3分加熱する。
皮を取り除いて使う。

◆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。

◆電子レンジは600wです。

初期(5～6か月)



→①で取り出す。

かぼちゃ15gを取り出して裏ごしする。湯でかたさを調節する。

中期(7～8か月)



→②で取り出す。

かぼちゃ15gはつぶす。ほうれん草の葉先5gをすりつぶす。ヨーグルト小さじ1/2と和える。

後期(9～11か月)



→③で取り出す。

かぼちゃ20gはあらくつぶす。
ほうれん草の葉先10gはみじん切りにする。

完了期(12～18か月)



→④で取り出す。

かぼちゃ30g、ほうれん草10gを合わせる。