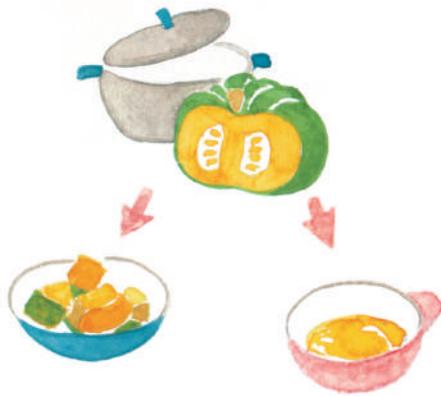


野菜は大きく切ると  
柔らかくなり、甘味もでます!



POINT 3 大人と同じ食材を活用!  
時短・経済的に離乳食づくりを

和食なら大人向け料理の味付け前に材料を取り分けて離乳食を作ることも可能です。時間短縮にもなり、同じ材料を使うので経済的! また、親子で同じものを食べることは、家族のきずなを深めることにもつながります。

POINT 2 美味しく食べる姿を見せて  
食事の楽しさを伝えよう!

大人が美味しそうに食べる姿を見ることと舌での味わいを重ね合わせることで、子どもは「食事は楽しいもの」と認識していきます。料理や会話を楽しみ、赤ちゃんへの声がけもしながら、新しい家族が加わった食卓のはじまりを楽しみましょう。



やってみよう

「取り分け」で簡単離乳食づくり

小松菜はアク抜きいらずで離乳食におすすめ!

豆腐と小松菜の味噌汁



【作り方】

1 豆腐は1cm角、小松菜は2~3cm長さに切る。

2 鍋にだし汁と1を入れて中火で煮て、小松菜が柔らかくなったら味噌を溶き入れる。

3 子どもの分の豆腐と小松菜、味噌汁を取り分ける。

4 5~6か月頃  
(豆腐ペースト)

4 7~8か月頃

4 9~11か月頃

4 12~18か月頃

離乳食に使いやすい食材を選び、大人用の調理から赤ちゃんの月齢に合った材料を取り分け調味していきます。

【材料】

	大人	子ども
絹ごし豆腐	1/4丁(80g)	15g
小松菜	4枚(40g)	1と1/2枚(15g)
だし汁(昆布)	1と1/2カップ(300ml)	1/4カップ(50ml)
味噌	大さじ1(18g)	小さじ1/2(3g)

1 豆腐25gを湯通しする。

2 ペースト状になるようにだし汁(分量外)を加えながらすり鉢ですり、裏ごし器でこす。

1 豆腐10gは3~5mm角、小松菜5gは葉先だけをみじん切りにする。

2 味噌汁1/8カップ(25ml)にだし汁50ml(分量外)を加えて薄める。

1 豆腐10gは6~10mm角、小松菜10gは葉先だけを5mm長さに切る。

2 味噌汁1/8カップ(25ml)にだし汁50ml(分量外)を加えて薄める。

1 豆腐15gは1cm角、小松菜15gは1cm長さに切る。

2 味噌汁1/4カップ(50ml)にだし汁1/4カップ弱50ml(分量外)を加えて薄める。