

何か月でも使える

取り分け離乳食の基本



とん汁の材料

大人2人分
+子ども分

豚肉	——	40g
大根	——	60g
里芋	——	50g
人参	——	40g
だし	——	500cc
みそ	——	大さじ1弱
ねぎ	——	適量

季節の野菜、
うすあげなどを
入れてもOK

とん汁から、取り分けてみましょう

5、6か月頃

STEP1で柔らかく煮た野菜を取り出し、すり鉢などでつぶす。イモは裏ごしでもOK。すりつぶしたら、STEP1の煮汁を入れて、トロトロの状態にする。

7、8か月頃

STEP1で柔らかく煮た野菜を取り出し、すり鉢などでつぶす。

☆取り分けのポイント

豚肉や調味料をいれる前に取り出すことで、初期の離乳食でも取り分けできます。

9～11か月頃

STEP2の具材(野菜と豚肉)を取り出し、小さく切る。

野菜、豚肉と、ご飯、STEP2のだし100ccを鍋に入れて煮込むとおじやになります。

☆取り分けポイント

味付け前に具材を取り出します。

1歳～1歳半頃

STEP3の具材を取り出し、豚肉は細かく、野菜は小さめの1口大に切って器に入れる。みそを半分入れた汁を器に入れる。

☆取り分けのポイント

大人用より汁は薄めの味付けにします。具材は、種類によって大きさを変えるとより良いです。

つくり方

STEP1 だしで野菜を煮る

鍋に、だしと野菜(大根・人参は5mmのちょう切り、里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る)を入れて、フタをして、野菜が柔らかくなるまで煮る。



STEP2 豚肉を入れる

野菜が柔らかくなったら、2～3cmに切った豚肉をほぐしながら入れる。アクを取り、豚肉に火が通るまで煮る。



STEP3 味付けする

火を止めて、みそを半分溶き入れる。子ども用を取ったら、残りのみそを入れる。大人用は、器に盛りつけた後に、小口切りにしたねぎをのせる。

