

大人の献立からとりわけメニュー

家族の食事から取り分けて用意するとお手軽です。ごはんを中心に野菜や肉、魚などを組み合わせた和食の献立にしたり、うす味に気をつけるなど、家族の食事も見直しましょう。



7~8か月児（離乳食1日の回数2回）



大人用

里芋のそぼろあんかけ(大人2人分)

(材料)

洗い里芋 7~8個
にんじん 1/4本
いんげん 2本
鶏ひき肉 75g
だし汁 300cc
塩 少々

(作り方)

①にんじんといんげんは乱切りにする。
②だし汁に鶏ひき肉を混ぜ入れ、洗い里芋、にんじん、いんげんを加えて落としぶたをし、柔らかくなるまで煮る。
③取り分けてから、塩少々加えて味をととのえる。



赤ちゃん用

【赤ちゃん用アレンジ】

里芋1個、そぼろ大さじ1強、にんじん1切れ、いんげん1/2本程度を取り分ける。いんげんは細かくきざみ、その他はフォークの背などで、食べやすい大きさにつぶす。全がゆ大さじ2と湯で適当なとろみにのぼす。



9~11か月児（離乳食1日の回数3回）

肉じゃが(大人2人分)

(材料)

じゃが芋 小2個
にんじん 1/2本
いんげん 3本
玉ねぎ 1/2個
牛薄切り肉 120g
だし汁 150cc
醤油・みりん 少々

(作り方)

①皮をむいたじゃが芋、にんじん、牛薄切り肉は一口大に切る。いんげんは3等分に切り、玉ねぎは薄切りにする。
②鍋にだし汁と少量の醤油、みりんを煮立て材料を加えて落としぶたをし、柔らかくなるまで煮る。
③取り分けてから調味料を足して味を調整する。



大人用

【赤ちゃん用アレンジ】

柔らかく煮えた野菜と、牛肉の赤身の部分を適量取り分けすべて小さめに切る。



赤ちゃん用