

# おとなごはんと一緒に作る離乳食(12~18か月頃)

近江八幡市福祉子ども部健康推進課

(分量: 大人2人分+赤ちゃん1人分)

◎離乳食に卵・小麦・大豆を使用したレシピには、 内に表示をしています。



## 主菜◎カレイの煮つけ◎

カレイ	2切れ
しょうが	1かけ
酒	40ml
砂糖	大さじ1 (9g)
みりん	小さじ1 (6g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
水	100ml
〈付け合わせ〉 旬の野菜	40g



### 〈おとなごはん〉

(下ごしらえ)カレイを湯通しすると、臭みがとれておいしくなる。

- ①しょうがは薄切りにする。
- ②鍋に①と調味料、水を入れ、煮立たせて、カレイを入れる。
- ③中火で約10分煮る。旬の野菜も軟らかく煮る。

付け合わせの野菜は、だし(または水)で軟らかく煮て、食べやすいかたちに調整すると、離乳食に使えます。

### ③でとりわけ

小麦・大豆

- (1)カレイ 15g を小鍋にとりわけ、水を足して煮なおし(大人の1/3程度の味付けが目安)、1cm程度にほぐす。※煮汁は使わない。

## 副菜◎おなかマヨネーズ和え◎

ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
マヨネーズ	大さじ1 (12g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
かつお節	3g

ブロッコリーや白菜など他の野菜を使ってもおいしくできます

### 〈おとなごはん〉

- ①ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとり、1cm幅に切る。
- ②①を電子レンジで加熱し、水気を切って冷ます。
- ③調味料とかつお節で和える。

### ③でとりわけ

卵・小麦・大豆

- (1)大人の1/3程度の味付けにする。



## 副菜◎みそ汁◎

かぼちゃ	80g
玉ねぎ	50g
なす	50g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2 (12g)

### 野菜の量 (1食分)

- ・ 7～8か月頃は、20～30g
- ・ 9～11か月頃は、30～40g
- ・ 12～18か月頃は、40～50g

赤ちゃんの食欲や成長に合わせてみましょう

### <おとなごはん>

- ①かぼちゃはわたを除いて、一口大に切る。  
玉ねぎは薄切りにする。  
なすはいちょう切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ②なべにだし汁を入れ、①をやわらかくなるまで煮る。
- ③みそをときいれ、ひと煮立ちさせて火をとめる。



### ③でとりわけ

小麦・大豆

- (1)小鍋に野菜と、みそ汁を少量とりわけ、だし(または水)を足して煮なおす。  
味付けは大人の1/3くらいが目安。食べやすい大きさに切る。

## -----とりわけポイント-----

### Point1 ♪ 素材選び

- ・ 赤ちゃんにも食べやすい食材を使って、おとなの食事を作る
- ・ 野菜や果物は旬のものを選ぶ

### Point2 ♪ 味付け前に取り分ける

- ・ おとな用の味付けをする前に取り分ける  
味付けしたあとに取り分ける場合は、取り分けたものにお湯を加えて煮直す
- ・ 赤ちゃん用は、自然だしや野菜だしと食材のうま味をいかして

### Point3 ♪ かたさや大きさを工夫しましょう

- ・ 取り分けた食材は、さらに加熱してやわらかく
- ・ 月齢に応じて刻んだり、とろみをつけて、赤ちゃんが食べやすくする