

楽々とりわけ離乳食♪

～主食・主菜・副菜を組み合わせた献立作りにも活用できる～

豆腐と卵のトースター焼き(主菜)

材料 (大人2人分)

豆腐 150g (約1/2丁)
卵 1個
白だし 大さじ1/2程度



作り方

- ① ボウルに全ての材料(豆腐・卵・白だし)を入れ、マッシャー等でつぶしながらドロドロになるまで混ぜる。
- ② 耐熱皿に入れ、トースターで12分程加熱する。
中まで加熱でき、ふちの色が少し変われば完成です。

とりわけ 離乳食

〈7～8か月頃〉

- ①で白だしを入れず、つぶした時に取り分ける。レンジで加熱し、食べやすい形状にする。



〈9～11か月頃〉 〈12～18か月頃〉

- ①で白だしを入れず、つぶした時に取り分ける。レンジで加熱し好みの調味料(しょうゆ、マヨネーズ、ケチャップ等)をかける。



しょうゆを
少しかけて♪

大人は白だしを変えて、チーズやコンソメ顆粒を入れると
洋風な味付けに♪
ネギの小口切りや、ゆでたほうれん草、かにかま等を入れてもOK。

サバ缶と野菜の炒め煮(主菜)

材料 (大人2人分)

- サバ缶 1缶
- キャベツ 120g (約1/8玉)
- たまねぎ 60g (約1/4個)
- にんじん 60g (約1/3本)



作り方

- ① サバ缶の汁は取っておく。
- ② キャベツはざく切りにし、にんじん・たまねぎは薄切りにする。
- ③ 油をひいたフライパンで①②を炒め、サバ缶の汁と一緒に煮る。

とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

野菜をやわらかく煮て、すりつぶす。
湯通ししてすりつぶした豆腐と合わせる。



初期・中期はまだサバ缶が使えないので、初期は豆腐やしらす、中期はツナ等に替えて作ってください。

〈7~8か月頃〉

②の野菜を3~5mm程度の大きさに切り、ツナ缶10gと一緒にやわらかくなるまで煮る。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

③で汁気を加える前に小鍋に取り分け(骨が入らないように気をつける)、食べやすい大きさに切り、水を足してやわらかくなるまで煮る。



食べる前にもう一度骨が残っていないか確認してくださいね。

豚肉の生姜焼き(主菜)

材料(大人2人分)

豚肉(脂の少ない赤身) 160g

たまねぎ 160g(約2/3個)

A
生姜のすりおろし 1かけ分
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1



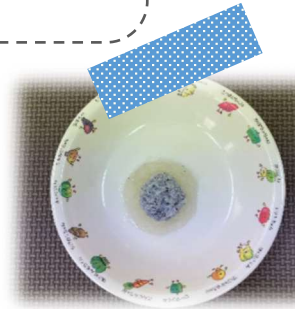
作り方

- ① たまねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉と①を油を引いたフライパンで炒める。
- ③ 火が通ったらAをまわしかけ、火を止める。

とり分け
離乳食

<5~6か月頃>

たまねぎをやわらかくゆで、すりつぶす。ゆでたしらすをすりつぶし、たまねぎと合わせる。



<7~8か月頃>

たまねぎをやわらかくゆで、3~5mm程度の大きさに刻む。ゆでたしらすを3~5mm各程度に切り、たまねぎと合わせる。



初期・中期は豚肉はまだ使えないので、代わりにしらすや豆腐等の使える食材で作ってください。

<9~11か月頃> <12~18か月頃>

②で取り分け、食べやすい大きさに切り、しょうゆを1~2滴加える。固い場合はだしや水を加えてやわらかくなるまで煮る。



ほうれん草の和えもの(副菜)

材料 (大人2人分)

ほうれん草 200g (約1束)

A

みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2

かつおぶし 1パック



作り方

- ① ほうれん草をゆで、冷水にさらす。
- ② ゆでたほうれん草を4~5cmに切り、水気をしっかり切る。
- ③ ②をAで和え、かつおぶしをかける。

とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

①で取り分けて葉先を取る。水にさらしてアクを抜く。すりつぶしてから、だしまたは白湯でのばし、裏ごしをする。



〈7~8か月頃〉

①で取り分けて葉先を取る。水にさらしてアクを抜いた後、みじん切りにする。食べにくそうであればとろみをつける。

〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

①で取り分けて葉先を取る。水にさらしてアクを抜いた後、粗めのみじん切りにし、しょうゆを1~2滴加え、細かくしたかつおぶしを少量かける。

ほうれん草の葉先は離乳食に使用して、
茎は大人用に使用してください。



さけのホイル焼き(主菜)

材料 (大人2人分)

鮭 2切れ
玉ねぎ 40g (約 1/6 個)
もやし 40g (約 1/5 袋)
バター 20g
しょうゆ 少々



作り方

- ① 鮭をアルミホイルにおく。
- ② ①に薄く切った玉ねぎと、もやしをのせる。
- ③ アルミホイルに包んだ鮭に火が通り、野菜がしんなりするまでフライパンで焼く。(トースターでもOK)
- ④ 最後にバターとしょうゆをたらし、味付けをする。

とり分け
離乳食

〈7~8か月頃〉

③の後、鮭と玉ねぎを取り出し、鮭の皮や骨を取り除き、鮭は細かくほぐす。玉ねぎは3~5mm程度のみじん切りし、だしで煮てとろみをつけてあんかけのようにする。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

③の後、鮭と玉ねぎを取り出す。鮭は皮や骨を取り除きほぐす。玉ねぎは7mm~1cm程度の大きさにする。バター、しょうゆは少量で味付けする。

野菜は人参やピーマンなど違うものでも大丈夫♪
バターをチーズに変えてもOKです。

食べる前にもう一度骨が残っていないか確認してくださいね。

白身魚の蒸しもの(主菜)

材料(大人2人分)

白身魚 2切れ
 玉ねぎ 60g(約1/4個)
 トマト 50g(約1/4玉)
 なす 20g(約1/4本)

A 酢 大さじ1
 こしょう 適量
 塩 適量
 オリーブオイル 大さじ1



野菜を全部
刻むのもOK♪

作り方

- ① 魚、切った野菜を並べ、ラップをして、電子レンジで加熱する。
- ② 皿に盛り付け、混ぜ合わせたA(ソース)をかける。

とり分け
離乳食

<5~6か月頃>

- ①の魚をすりつぶし、とろみをつける。

<7~8か月頃>

①の後、魚を細かくほぐし、野菜を3~5mm程度の大きさにし、だし(こんぶ・かつお節ならOK)+蒸し汁50ccで煮立てて、かたくり粉小さじ1/2でとろみをつける。



<9~11か月頃> <12~18か月頃>

①の後、魚はほぐし、野菜は7mm~1cm程度に切り皿に盛り付ける。だし+蒸し汁50ccで煮立てて、かたくり粉小さじ1/2でとろみをつけたタレをかける。



食べる前にもう一度骨が残っていないか確認してくださいね。

カレイの煮つけ(主菜)

材料 (大人2人分)

カレイ	2切れ	
しょうが	ひとかけ	
A	酒	40ml
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
水	100ml	
付け合わせ用の野菜	40g	



作り方

(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A、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。付け合わせ用の野菜も一緒にやわらかく煮る。

とり分け 離乳食

〈5~6か月頃〉

下ごしらえ後、沸騰したお湯またはだしにカレイを入れ、ゆでる。骨や皮を取り除いた後、すりつぶす。だしまたは白湯を加え、ぽってりとなるまでのばす。

〈7~8か月頃〉

下ごしらえ後、沸騰したお湯またはだしにカレイを入れ、ゆでる。骨や皮を取り除いた後、フォークで細かくほぐす。

〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

③で、カレイを小鍋に取り分け、水を足して煮直し、7mm~1cm程度にほぐす。
付け合わせ用の野菜は、だしまたは水でやわらかく煮て、7mm~1cmの大きさに切る。



食べる前にもう一度骨が残っていないか確認してくださいね。

ポテトのチーズ焼き(副菜)

材料(大人2人分)

じゃがいも 150g(約中1個)
ブロッコリー 40g(約3房)
マヨネーズ 大さじ2
とろけるチーズ 20g



作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- ②ブロッコリーもゆでて、水気をきっておく。
- ③じゃがいもとブロッコリーをマヨネーズで和える。
- ④耐熱皿に③を入れて、とろけるチーズをのせてトースターで焼く。

とり分け 離乳食

〈5~6か月頃〉

- ①のじゃがいもはマッシュ状にして、お湯を加えて食べやすいやわらかさにする。
- ②のブロッコリーはすりつぶしてポタージュ状にしてじゃがいもにトッピングする。



〈7~8か月頃〉

- ①のじゃがいもはマッシュ状にし、②のブロッコリーはみじん切りにする。じゃがいもとブロッコリーをカッテージチーズ10gで和える。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

- ①のじゃがいもは粗みじん切りにし、少量のマヨネーズで和える。じゃがいもに細かくした②のブロッコリーを散らし、とろけるチーズをちらす程度にのせてトースターで焼く。



さつまいもサラダ(副菜)

材料 (大人2人分)

さつまいも 250g (約1本)
きゅうり 50g (約1/2本)
トマト 120g (約小1玉)
A { マヨネーズ 大さじ3
 ヨーグルト(無糖) 大さじ3
 砂糖 小さじ1/2



作り方

- ① さつまいもは皮をむいて1.5 cm角に切る。耐熱容器に乗せてラップをし、電子レンジで3~4分加熱して粗くつぶす。きゅうりは1 cm角に切る。トマトは湯むきし、種を除いて1 cm角に切る。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えてさっと和える。

とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

①でさつまいものみを取り出し、裏ごしし、湯で溶いた粉ミルク小さじ1を加えて電子レンジで20秒加熱する。



〈7~8か月頃〉

①でさつまいも、トマトを取り出し細かくつぶす。さつまいもを少量のヨーグルトでのばす。器に盛り、トマトを乗せる。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②でAを混ぜる前に取り出し、粗みじん切りにする。マヨネーズとヨーグルトは少量ずつを混ぜ合わせる。



おほかマヨネーズ和え(副菜)

材料(大人2人分)

ピーマン	50g(約2個)
赤パプリカ	70g(約1/2個)
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
かつお節	小袋1パック



作り方

- 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。

とり分け
離乳食

〈7~8か月頃〉

②で取り出し、ピーマン、赤パプリカをだし、または水でやわらかく煮て、みじん切りにする。
※グリルで皮がこげるまで焼いて、表面の皮をむくと食べやすくなる。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②で取り出し、ピーマン、赤パプリカをだし、または水でやわらかく煮て、しょうゆを1~2滴加える。7mm~1cm程度に切る。



ブロッコリーや白菜、キャベツなど、他の野菜を使ってもおいしくできます。

みそ汁(副菜)

材料(大人2人分)

かぼちゃ	70g
玉ねぎ	40g(約1/6個)
なす	50g(約2/3本)
だし	300ml
みそ	16g(大さじ1弱)

野菜は、何でもOK!!
子どもが食べられる食
材を使い、アレンジして
ください♪

作り方

- 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鍋にだしをいれ、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止める。

とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

- ②で取り出し、かぼちゃは皮をむき、すりつぶす。
玉ねぎは、すりつぶす。



〈7~8か月頃〉

- ②で取り出し、かぼちゃは皮をむき、フォークの背で細かくつぶす。
玉ねぎは、3~5mm程度のみじん切りにする。
なすは皮をむき、フォークの背で細かくつぶす。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

- ③で取り出し、小鍋に野菜と汁を少量取り分け、だしまたは水を足して煮直す。
食べるときに、7mm~1cmに切る。



お好み焼き(主食・主菜)

材料(大人2人分)

キャベツ	300g (約1/4玉)		
豚肉もも薄切	100g	A	薄力粉 100g
コーン缶	50g		卵 1個
油 大さじ1			だし 100ml
中濃ソース・削り節・青のり		各少々	



作り方

- ① キャベツを千切りにし、コーンは汁気をとっておく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、生地を作る。
- ③ ②に①を入れ、サックリ混ぜる。
- ④ フライパンに油を引いて、豚肉を焼き、③を上から流しいれ、両面焼く。
- ⑤ 皿に盛り、お好みでソース、削り節、青のりをかける。

とり分け 離乳食

<5~6か月頃>

①のキャベツをだしと電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、すり鉢ですり、だして食べやすいやわらかさに調整する。裏ごししたコーンをトッピングする。



<7~8か月頃>

①のキャベツをみじん切りにし、だしと電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。コーンをみじん切りし、トッピングする。

<9~11か月頃>

①のキャベツ、だし、豚肉のみじん切り、生地大さじ1、粗みじんにしたコーンを混ぜ合わせる。フライパンで焼き、粉々にした削り節、青のりをトッピングする。

<12~18か月頃>

①のキャベツ、だし、8mm角に切った豚肉、生地大さじ2、粗みじんにしたコーンを混ぜる。フライパンで焼き、中濃ソース、粉々にした削り節、青のりを少量ずつトッピングする。



親子丼(主食・主菜)

材料(大人2人分)

鶏ひき肉	80g
卵	2個
玉ねぎ	100g(約1/2個)
だし	1カップ
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごはん	2人分



作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだしを煮立て、ひき肉に火が通り、玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- ③ 溶いた卵を流し入れてフタをし、卵に火を通す。
- ④ 大人の分のみしょうゆ、砂糖を入れて調味する。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をのせる。

7~8 か月頃に取り分ける場合は鶏むね肉やササミのひき肉にしておくといいですね♪

とり分け 離乳食

<5~6か月頃>

②で先に玉ねぎだけやわらかく煮て取り出し、すりつぶす。

<7~8か月頃>

③で取り出し、玉ねぎは3~5mmのみじん切りにする。
※全卵(卵白)が試せていない場合は②で取り出す。

<9~11か月頃> <12~18か月頃>

③で取り出し、玉ねぎはみじん切りにする。全がゆ等に乗せる。
→少量のしょうゆ、砂糖で調味してもOKです♪



キャベツとツナのスープスパゲティ(主食・副菜)

材料(大人2人分)

スパゲティ(乾)	200g
キャベツ	150g(約3枚)
にんじん	50g(約1/3本)
ツナ水煮	1缶
固形コンソメ	1/2個
塩	少々



作り方

- ① キャベツは3cm角に切る。にんじんは3cmの長さの千切りにする。
- ② 鍋に水2カップと野菜を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ スパゲティは固めにゆでて、湯をきる。
- ④ ②の鍋にスパゲティを入れ、ツナとコンソメを加えて混ぜてさっと煮て、塩で味を整える。

とり分け
離乳食

〈5~6か月頃〉

②の野菜を取り出し、すりつぶす。



〈7~8か月頃〉

②と③の野菜、スパゲティをそれぞれ細かく刻み、ツナを細かくほぐす。
ひたひたの水を加えて、やわらかくなるまで更に煮る。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②の野菜を7mm角、③のスパゲティを3cm程度に切り、ツナを細かくほぐし、④のスープをお湯で薄めたもので、やわらかくなるまで煮る。

