

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
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。

とり分け 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、茹でたほうれん草、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 200g (約1/6個)
- たまねぎ 120g (約1/2個)
- にんじん 80g (約1/2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みてください。

〈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。固い場合はだし汁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 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、のぼしたり裏ごしをする。



〈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、みじん切りにしてのぼす。

〈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、かつおぶしをかける。



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
もやし 40g
バター 20g
しょうゆ 少々



作り方

- ① 皮と骨を取り除いた鮭をサッと水洗いして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 ②にバターをのせてしょうゆをたらす。
- ④ 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)

とり分け
離乳食

〈7~8か月頃〉

②の後、調味料は使わずにアルミホイルに包み、火が通るまで焼く。
鮭は細かくほぐし(小骨がないか再度確認)、野菜はみじん切りにする。だし汁(こんぶ・かつお節ならOK)にとろみをつけて②にかける。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②の後、バター、しょうゆは大人の1/4程度にし、アルミホイルで包んで焼く。

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。

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 1/4玉
 トマト 1/4玉
 なす 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の魚をつぶし、野菜をきざみ、だし汁(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を皿に盛り付け、だし汁+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。



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軟らかく煮る。

とり分け 離乳食

〈5~6か月頃〉

下ごしらえ後、沸騰しだし(または水)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(または水)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、沸騰しだし(または水)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、水を足して煮直す。7mm~1cm程度にほぐす。付け合わせ用の野菜は、だし(または水)で軟らかく煮て、食べやすい大きさにする。



ポテトのチーズ焼き(副菜)

材料(大人2人分)

じゃがいも 1個
ブロッコリー 40g
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の後、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の後、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の後、マッシュ状にし、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の後、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 1本
きゅうり 1/2本
トマト 小1個
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で取り出し、さつまいもは裏ごしし、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で取り出し、さつまいも、トマトはつぶす。さつまいもとヨーグルト小さじ2を合わせて器に盛り、トマトを乗せる。



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

②で取り出し、きゅうり、トマトは粗みじん切りにする。さつまいも、きゅうり、トマト、マヨネーズとヨーグルト小さじ2ずつを合わせる。



おかかマヨネーズ和え(副菜)

材料 (大人2人分)

ピーマン	2個
赤パプリカ	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)で軟らかく煮て、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)で軟らかく煮て、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	80g
玉ねぎ	50g
なす	50g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2

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なべにだし汁をいれ、①を柔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、フォークの背でつぶす。
玉ねぎは、みじん切りにする。
なすは皮をむき、フォークの背でつぶす。



〈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、食べやすい大きさに切る。



お好み焼き(主食・主菜)

材料(大人2人分)

キャベツ	1/4個		
豚肉モモ薄切	100g	A	薄力粉 100g
コーン缶	50g		卵 1個
油 大さじ1			だし汁 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 のキャベツをだし汁と電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、すり鉢ですり、だし汁で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、だし汁と電子レンジで柔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、だし汁、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、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、だし汁、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、削り節、青のりをトッピングする。



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
だし汁	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 鍋にだし汁を煮立て、ひき肉に火が通り、玉ねぎがしんなりするまで煮る。
- ③ ②にしょうゆ、砂糖をそれぞれ分量の半分を入れて煮て、溶いた卵を流しいれてふたをし、卵に火を通す。
- ④ ③に残りのしょうゆ、砂糖を入れて調味をする。
- ⑤ 器にごはんを盛り、③をのせる。

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〉

②で取り出し、玉ねぎはみじん切りにする。全がゆ、卵黄 1/3 個分を合わせて、電子レンジで 30 秒加熱する。(卵黄に完全に火が通っていないようならもう少し加熱する。)



〈9~11か月頃〉 〈12~18か月頃〉

③で全体の 1/6 量をとって取り出し、玉ねぎはみじん切りにする。全がゆ等に乗せる。



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
にんじん	50g
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。

