

# 家族みんなで美味しい とりわけ離乳食



## おとなのレシピ

- ★ かぼちゃサラダ (2人分)  
 かぼちゃ ……100g  
 ツナ缶 ……25g  
 玉ねぎ ……20g  
 パセリ ……少々  
 ヨーグルト ……大さじ1  
 マヨネーズ ……大さじ1/2  
 塩 ……少々  
 コショウ ……少々

- ① かぼちゃは種とワタを取り、皮むいて1.5cm角に切る
- ② ①をくずれない程度に茹で、冷ましておく
- ③ ツナは汁気をきって粗めにほぐす
- ④ 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらした後、水気を絞っておく
- ⑤ 材料をボウルに入れてカッコで和え、最後にパセリ(みじん切り)をふる

### \*おとなの献立例

- |            |   |
|------------|---|
| 主食…ごはん     | ◎みそ汁や付け合わせに季節の野菜を使いましょう                       |
| 主菜…チキンソテー  | ◎野菜を小さく刻む場合は、おとな用は大きく切ると特定の野菜だけを取りたいときに楽です    |
| 副菜…かぼちゃサラダ | ◎みそ汁やスープなど色々な具材を煮込んだ後で味付をする料理は、とりわけ離乳食の強い味方です |
| 汁物…みそ汁     |   |

## 初期 (5~6か月頃)

- ★ かぼちゃペースト  
 かぼちゃ ……15g  
 水 ……茹で汁
- ① かぼちゃは大人用と一緒に茹でる
  - ② すりつぶして、茹で汁でのばす
- \*ミルクやヨーグルトが大丈夫な場合、茹で汁の代わりに使ってもよい  
 \*組み合わせ  
 主食になるものを合わせる(つぶし粥、パン粥など)  
 主菜になるものを合わせる(白身魚、とうふ、卵黄など)

## 中期 (7~8か月頃)

- ★ かぼちゃとツナのサラダ  
 かぼちゃ ……20g  
 ツナ缶(水煮) ……5g
- ① かぼちゃは大人用と一緒に茹で、食べやすく刻む(つぶす)
  - ② ツナ缶の水気をきっておく
  - ③ ①②を混ぜる
- \*ヨーグルトが大丈夫な場合、小さじ1~2程度加えて和える  
 \*ツナの代わりに、茹でた鶏肉でもよい  
 \*組み合わせ  
 主食になるものを合わせる(7倍粥、めん、パン粥など)  
 汁物を合わせる

## 後期~完了期 (9~18か月頃)

- ★ 小判焼き  
 かぼちゃ ……30g      ツナ缶(水煮) ……10~15g  
 片栗粉 ……小さじ1~      サラダ油 ……少々
- ① かぼちゃは大人用と一緒に茹で、つぶす
  - ② 材料を混ぜ合わせ小判型にまとめる
  - ③ フライパンに油を薄くひき、両面焼く
- \*組み合わせ  
 主食になるものを合わせる(粥、めん、パンなど)  
 汁物を合わせる