

# 大人の食事から取り分けて離乳食を作ろう

## 取り分け離乳食とは

大人の食事を作っている途中で、調味する前や薄味のを子ども用に取り分け、やわらかさや、大きさを調整して離乳食をすることです。取り分けをする時のポイントに気をつけるだけで簡単にできるので、離乳食後半から取り入れてみましょう。

### 取り分け離乳食のメリット

- ◆ 大人のメニューと同じ食材を使い、食材の無駄がなく、食品の種類や調理方法が多様になる。
- ◆ 調理時間の節約になる。
- ◆ 家族と一緒に食事ができる。
- ◆ 家族と同じ食事は「おいしさ」を共感し、食べ物への興味や食べる意欲を育てることができる。

### 取り分けのポイント

- 食材の選び方 …… 子どもが食べやすい食品を使う。
- 調理法 …… 取り分けしやすい調理法を選ぶ（みそ汁、煮もの、カレーなど）。
- 形態 …… 食材の固さや大きさを、子どもの食べ方に合わせて調整する（きざむ、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど）。
- 味付け …… 子ども向けの薄味で作り、大人用は後から味をたす（大人用には香辛料や薬味、酸味を加えることで薄味でもおいしく食べることができる）。

## 豚しゃぶサラダ (大人)



【材料 大人2人分】  
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用) …… 180g  
<野菜 例>  
にんじん …… 1/4 本  
もやし …… 1袋  
またはキャベツ …… 2~3枚  
ごまだれ (市販品) 等 …… 適量  
お好みで小ねぎ (小口切り)、ミニトマトなど

### 【作り方】

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る（にんじんは短冊切りまたはいちょう切り、キャベツはざく切りにする）。
- ② 鍋に湯を沸かし、野菜を茹でて取り出す。その湯で豚肉も茹でる。
- ③ ②の野菜と豚肉を盛り付け、ごまだれをかける。お好みで小ねぎを散らしたり、ミニトマトを添える。

### 豚しゃぶサラダ (9か月ごろから幼児)



- ① 豚肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② ①にごまだれなど調味料を少量加え、あえる。

ここで取り分け

### 薄切り肉を食べやすくするコツ

加熱前に片栗粉をまぶすと肉の水分が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

## 鮭と野菜の蒸し煮 (大人)



【材料 大人2人分】  
生鮭 …… 2切れ  
塩 …… 小さじ 1/5  
<野菜 例>  
玉ねぎ …… 1個  
かぶ …… 1個  
かぶの葉 …… 3本  
なす …… 1本  
バター …… 小さじ 1  
水 …… 70~80ml  
こしょう …… 適宜  
お好みでミニトマト、茹でたブロッコリーなど

### 【作り方】

- ① 生鮭に塩をふる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る（玉ねぎは薄切り、かぶは皮をむいて1cm厚さのくし切り、葉は3~4cmに切り、なすは皮をむいて1cm厚さのいちょう切りにする）。
- ③ フライパンに玉ねぎを敷いて、その上に鮭をおく。
- ④ ③の周りにかぶなどお好みの野菜をおき、分量の水を加えて蓋をして最初は強火にし、沸騰してきたら中~弱火で蒸し煮にする。4分程度たったらかぶの葉を加え、さらに4分程度蒸し煮にする。
- ⑤ ④に火が通ったらバターを加え、全体にからませる。
- ⑥ 皿に盛りつけ、こしょうをふる。お好みでミニトマトや茹でたブロッコリーを添える。

### 鮭と野菜の蒸し煮 (9か月ごろから幼児)



- ① 鮭は1/4切れ程度を取り出して皮と骨をとり、食べやすくほぐす。
- ② 野菜も食べやすい大きさに切り、鮭とともに盛りつける。  
※ 食べづらい場合、水溶き片栗粉でとろみをつける。

ここで取り分け

### 他の野菜を使ってアレンジ

大根 …… 皮を厚めにむき、食べやすい大きさに切る。  
キャベツ …… 葉を食べやすい大きさに切る。芯は食べにくいので除くか薄切りにする。  
※ この他、白菜やかぼちゃなどでアレンジができます。

## 野菜のみそ汁 (大人)



【材料 大人2~3人分】  
<野菜 例>  
じゃがいも …… 小1個  
玉ねぎ …… 1/6個  
小松菜 …… 2本  
だし汁 …… 2カップ  
みそ …… 大さじ 1

### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて少し厚めのいちょう切り、玉ねぎは長さ1.5cm、幅5~10mmに切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ② 鍋にだし汁と玉ねぎを入れて火にかける。小松菜の茎、じゃがいも、小松菜の葉の順に加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶きながら加え、火を止める。

### 野菜のみそ汁 (9か月ごろから幼児)



湯またはだし汁を加えて味をととのえる (大人のみそ汁を作る時に、半分量のみそを入れた時点で取り分けてもよい)。

ここで取り分け