



離乳食を始める前、始めてからもずっと…大人の食事も忘れずに

1つの鍋から、離乳食と大人の食事を作りましょう



やわらかくなった野菜を取り出し、子どもに合わせて調理する
形態：すりつぶし・つぶし・粗つぶし・角切り・スティック

白身魚と野菜の
つぶし煮鶏ひき肉と野菜の
つぶし煮鶏肉と野菜の
トマト煮

ミルクスープ

買い置きの野菜を使って



野菜は大きく切って、水からやわらかく煮る。大きくなめらかで茹でた方が火の通りもよくつぶしやすい。最初はつぶしやすく、くせの無い野菜がおすすめです



やわらかく煮えた、人参、じやが芋を取り出しうすい鉢でつぶし、煮汁(野菜スープ)でのばす

鍋の中で白身魚(豆腐)と一緒に茹でる。小鍋に人参、玉ねぎをつぶしたものと、白身魚をほぐして入れ煮汁(野菜スープ)でのばしながらさっと煮る。7か月になった頃は、ほんの少しのしょうゆで味をつける

小鍋にひき肉を入れ同じくらいの水を加えてよく混ぜてから火にかける。ポロポロになったひき肉に人参、玉ねぎ・じやが芋を加えフオークでつぶし煮汁でのばす。ほんの少しのしょうゆで味をつける

1歳になる頃には、大人の「鶏肉のトマト煮」は鶏肉は細かくほぐして短くすれば一緒に食べられる。ひき肉団子で作ればそのまま食べられます

離乳食用に野菜を取り出した後、肉や厚揚げなどの食材やコンソメ、だし汁を加え、みそ汁やカレー、煮物にアレンジする



肉じゃが



みそ汁



ミルクスープ

鶏肉と野菜の
トマト煮

カレーライス

大人がカレーのときは、カレールーを入れる前に小鍋に取り出し、肉は小さく切り、じやが芋をつぶし牛乳を加えて少し煮ると、トロッとしてシチューのようになる

フライパンに油を少し入れにんにくと肉を入れ炒める。野菜の鍋に加えてカレールーを入れる

フライパンに油を少し入れにんにくと野菜の鍋に入れ塩・こしょうで調味する

まずは、大人が野菜たっぷりの食生活を実践しましょう。健康のために、大人が1日にとりたい野菜の量は350g以上です
※「とれとれ」とは？ 地元で栽培(収穫)された「とれたて」の野菜を「たくさんとれ(とりましょう)」という思いをこめています



野菜とれとれ！1日5とれとれ！

1とれとれ=70gの野菜料理
5皿で5とれとれ！