



離乳食を始める前、始めてからもずっと…大人の食事もお忘れずに

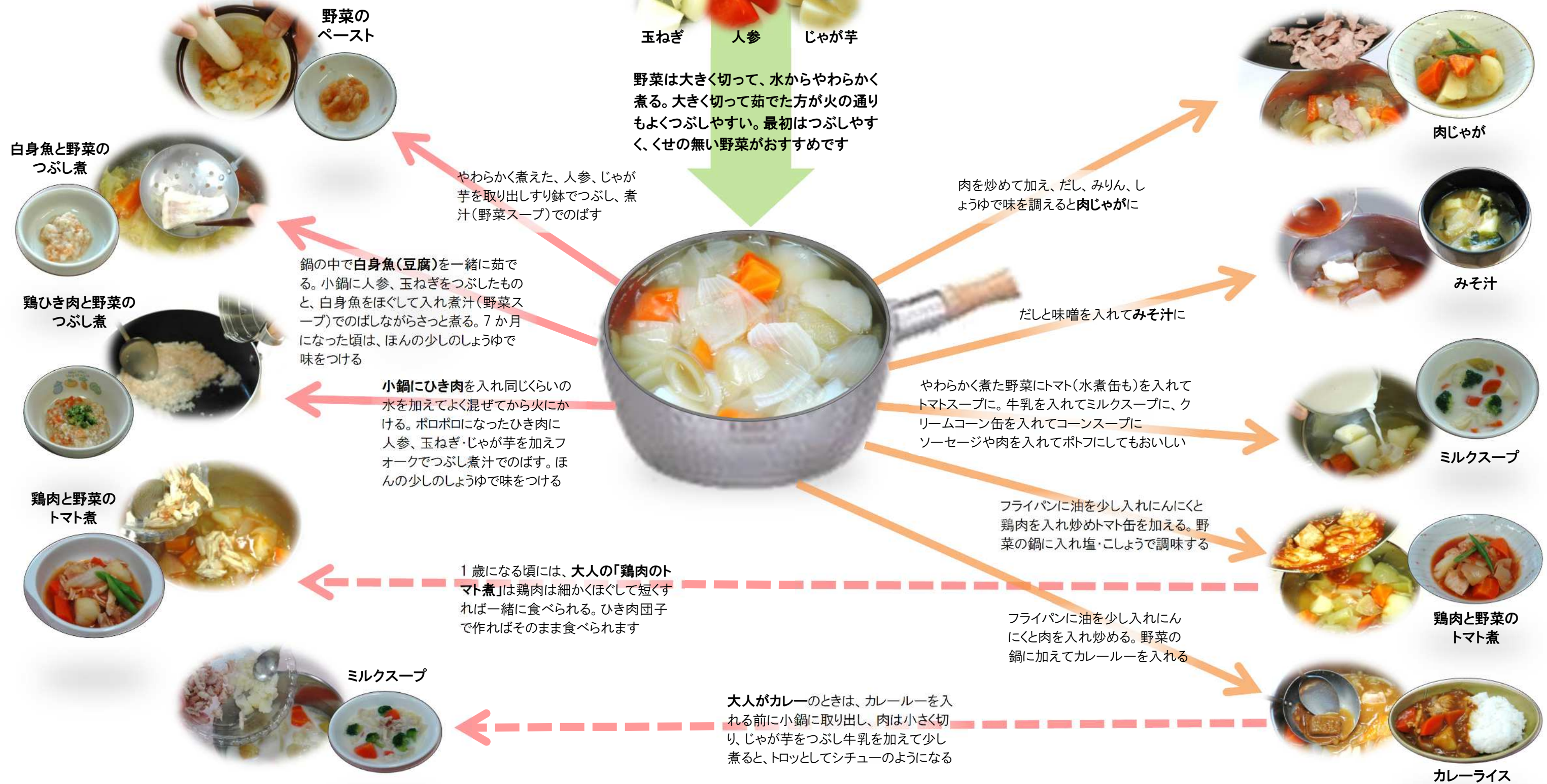
# 1つの鍋から、離乳食と大人の食事を作りましょう



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



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



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！

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