

## パッタ先生の とり分け 離乳食

パッタ先生と川畑輝子先生が、大人食と、  
とり分けて作れる離乳食レシピをご紹介します。

指導・調理＝川畑輝子  
管理栄養士



## お雑煮

【材料】大人2人分と赤ちゃん分

- ・鶏もも肉 ---- 1枚
- ・にんじん ---- 1/2本
- ・大根 ---- 中5cm
- ・ほうれんそう ---- 1/2束(100g)
- ・みつば ---- 適量
- ・もち ---- 4個
- ・水 ---- 3カップ
- ・顆粒鶏ガラスープの素 ---- 小さじ1/2
- ・しょうゆ ---- 大さじ1
- ・麩(後期のみ) ---- 適量
- ・はんぺん(完了期のみ) ---- 適量

【大人用レシピ】

①鶏もも肉をひと口大に切って鍋に入れ、水を加えて弱火にかけてゆでる。②にんじん、大根は5mm程度の厚さのいちょう切りにしてゆでる。ほうれんそうはゆでてからざるに上げ、5cm程度の長さに切る。③みつばはサッと洗ってざく切りにしておく。④①に顆粒鶏ガラスープの素、しょうゆを加えて味を調える。⑤もちを焼いてお椀に入れ、にんじん、大根、ほうれんそう、④を入れ、みつばをのせる。

【初期レシピ】5～6ヵ月ごろ

大人食から、にんじん、大根、ほうれんそうを各小さじ1程度とり分け、すりつぶして「初期：10倍がゆ」に混ぜる。

【中期レシピ】7～8ヵ月ごろ

大人食から、にんじん、大根、ほうれんそう、鶏もも肉を各小さじ2程度とり分け、細かく刻んで「中期：5倍がゆ」にのせる。

【後期レシピ】9～11ヵ月ごろ

大人食から、にんじん、大根、ほうれんそう、鶏もも肉を各小さじ2程度とり分け、赤ちゃんのひと口大に切る。麩はもどして半分に切り、汁をお湯で2倍にうすめる。

【完了期レシピ】12～18ヵ月ごろ

大人食から、にんじん、大根、ほうれんそう、鶏もも肉を各1/2量程度とり分け、赤ちゃんのひと口大に切る。はんぺんも同様に切り、汁をお湯で2倍にうすめる。

## 栗きんとん

【材料】大人2人分と赤ちゃん分

- ・さつまいも ---- 中1本(250g)
- ・栗の甘露煮 ---- 6粒
- ・栗の甘露煮のシロップ ---- 大さじ2～3
- ・砂糖 ---- 大さじ1
- ・レモン汁 ---- 大さじ1
- ・プレーンヨーグルト(中期のみ) ---- 大さじ3
- ・サンドイッチ用のパン(完了期のみ) ---- 適宜

【大人用レシピ】

①さつまいもは厚めに皮をむき、つぶしやすい大きさに切って水にさらす。②①の水を何回か交換し、水がにごらなくなったらさつまいもを鍋に移し、いもが隠れる程度の水(分量外)と砂糖を加え、ふたを少しずらした状態でゆでる。③さつまいもがやわらかくなったら、色どめのためレモン汁を加える。ざるに上げ、熱いうちにつぶす。④③に、栗の甘露煮のシロップを加え(分量は味となめらかさをみながら調節)、栗の甘露煮を加えてさっくり混ぜる。

Point ▶ さつまいもは裏ごしをすると、なめらかな食感になります。

【初期レシピ】5～6ヵ月ごろ

大人食から、さつまいもの部分を小さじ1/4程度とり分け、「初期：10倍がゆ」にのせる。

【中期レシピ】7～8ヵ月ごろ

大人食から、さつまいもの部分を小さじ2程度とり分け、プレーンヨーグルトにのせる。

【後期レシピ】9～11ヵ月ごろ

栗の甘露煮を1～2個小さく切り、「後期：軟飯」と混ぜて栗ご飯にする。

【完了期レシピ】12～18ヵ月ごろ

大人食から、栗を2個とり分けて細かく刻み、さつまいもの部分を小さじ2程度とり分けて混ぜ、パンにのせる。

