

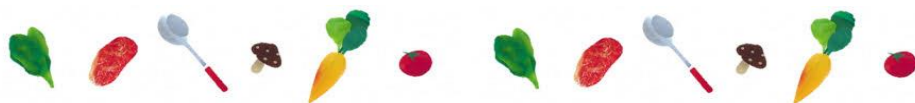
家族の食事と一緒にいいね！

## おうちごはん 取り分け食レシピ



コロナ禍により、自宅で食事をする事が多くなりました。  
家事の負担が大きくなっていませんか？

大人とお子さん（離乳食期）の食事を同時に用意する“取り分け”の方法をご紹介します。



### 【取り分け食のメリット】

- 家族みんなに同じ食材が使えて無駄がない
- 同じ食材を調理するので、時間の節約になる
- 大人用と子ども用の料理がほぼ同時にできあがるので、家族そろって食事ができる
- 家族と一緒に食べることから「おいしさ」を共感し、お子さんの「食べる」ことへの興味や意欲につながる



### 【取り分け食をつくるコツ】

- 1 お子さんが食べられる食材を使って、大人の料理をつくる
- 2 取り分けるタイミングを見極める  
例) 下ごしらえの段階で… / 調理の途中で… / できあがってから…
- 3 お子さんが食べやすい調理法や味つけにする  
例) 月齢や発達段階に合わせて、形状や固さを調節する  
食材本来の味を活かしつつ、薄味を心がける



家族みんなが同じものを食べて、  
楽しく食卓を囲みましょう！



## 【お子さんと一緒に、大人もヘルシーに！】

取り分け食レシピでは、大人用の料理からお子さん用の料理をつくるので、大人用の料理もおのずと健康を意識したものになります。  
家族みんなでヘルシーライフを実践しましょう。

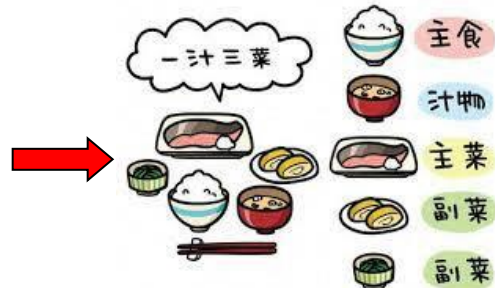


### ○ 規則的な食事で生活をリズムよく

1歳を過ぎるころから「早寝・早起き・朝ごはん」で生活のリズムをつくり、親子共に健康習慣を身につけましょう。

### ○ 栄養バランスのよい食事に

体を動かすエネルギー源『炭水化物』・『脂質』  
血液や筋肉をつくる『たんぱく質』  
体の調子をととのえる『ビタミン・ミネラル』



※乳幼児期のお子さんは、1食あたりの食事量が少ないので、『一汁二菜』で十分です。

### ○ 薄味で脂肪・油脂類も控えめに

大人用の料理は、離乳食のもととなることも考えて、あらかじめ薄味を意識して食塩のとりすぎを防ぎましょう。  
また、脂肪が多く含まれる食材の使用を控え、油脂類が少なめになるように心がけましょう。



## ツナとほうれん草のパスタ（大人2人分）

スパゲッティ	180g
ツナ (ノンオイル)	1缶 (80g)
玉ねぎ	80g
ほうれん草	100g
クリームコーン(缶)	50g
サラダ油 (オリーブオイルでも可)	大さじ1
牛乳	200cc
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- ①ほうれん草は5cm長さに切る。玉ねぎは繊維と直角に薄切りにする。
- ②大きめの鍋に湯を沸かし、沸騰したらスパゲッティを入れ、パッケージの表示通りにゆでる。ゆであがる2分くらい前に①のほうれん草を入れ、一緒にゆでる。
- ③フライパンに油を入れて熱し、玉ねぎがしんなりするまで炒め、火を止める。
- ④③に牛乳とツナ、クリームコーン、コンソメを入れ、火を止めたままひと混ぜし、②の湯きりしたスパゲッティとほうれん草を加え、再び火をつけ混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

### 栄養成分値（大人1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
500Kcal	23.3g	12.1g	2.6g



ツナとクリームコーンの旨味が効いたパスタです。  
ほうれん草のかわりに、キャベツやブロッコリー、小松菜など季節ごとの旬の野菜を入れてもいいです。



取り分け食に  
チェンジ！！



### ☆5、6か月頃☆

#### 玉ねぎとコーンのスープ

材料 ※玉ねぎ 10g

※大人の作り方③から取り出す。

水 1/3カップ

牛乳 大さじ2

クリームコーン 5g

#### 作り方

玉ねぎを細かく刻む。鍋に入れ、水と牛乳、クリームコーンを入れて煮る。



### ☆7、8か月頃☆

#### ほうれん草の豆腐あえ

材料 ※ほうれん草 30g

※大人の作り方②でゆでたほうれん草の葉先の部分を取り出す。

豆腐（木綿でも絹ごしでもお好みで） 30g

クリームコーン 5g

#### 作り方

①ほうれん草の葉先を細かく刻む。

②豆腐を耐熱容器に入れ、フォークなどでつぶす。①のほうれん草とクリームコーンをあえ、湯を入れて600Wの電子レンジで30秒くらい加熱する。



### ☆9～11か月頃☆

#### スープパスタ

材料

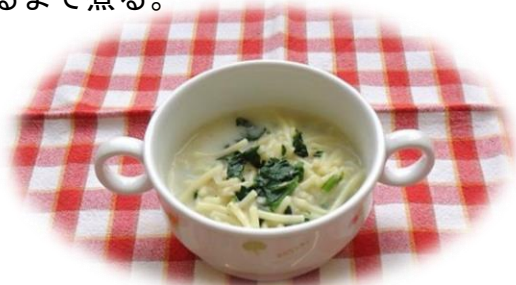
※	スパゲッティ	40g
	ほうれん草	10g
	玉ねぎ	10g
	スープ（クリームコーンとツナ含）	大さじ2

※大人の作り方④のこしょうを入れる前に取り出し、ほうれん草と玉ねぎは食べやすい大きさに切る。

水 100cc

#### 作り方

- ①水以外の材料を鍋に入れる。スパゲッティは1～2cmくらいの長さに短く切る。
- ②水を入れて、スパゲッティがやわらかくなるまで煮る。



### ☆12～18か月頃☆

#### ☆離乳食を完了して幼児食に進んだお子さん☆ ツナとほうれん草のパスタ

材料 大人1人分の半分の量

#### お手伝いポイント◎

・パスタをゆでる前に、ポキポキ半分に折ってもらいましょう。

#### 盛り付けのアドバイス

- ・パスタなどの麺類は、大人用よりもやわらかく、そして短くしてあげると食べやすくなります。
- ・葉もの野菜は、キッチンバサミ等で小さく切ってあげましょう。





## 親子どんぶり（大人2人分）

鶏もも肉	140g
玉ねぎ	80g
生しいたけ	20g
だし汁	300cc
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
卵	2個
三つ葉	5g
ごはん	400g

①鶏肉はそぎ切りにする。

玉ねぎは3mm厚さのうす切りに、生しいたけは石づきを取り、軸は細切り、かさの部分は5mm厚さのうす切りにする。

②フライパンにだし汁と玉ねぎ、生しいたけを入れて火にかけて、フタをして沸騰するまで待つ。そのあと鶏肉を入れ、再びフタをして、肉に火が通るまで煮る。

③②にしょうゆ、酒、みりんを入れ、再び5分くらい煮る。

④溶いた卵を流し入れ、40秒くらい火を通し、火を止めたあと、2cm長さの三つ葉を散らし、フタをして20秒ほど蒸らす。

⑤器にごはんをよそい、④をくずさないようにのせる。

### 栄養成分値（大人1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
597Kcal	25.8g	16.2g	2.4g

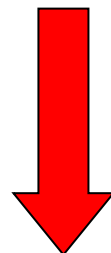


大人用の卵は、半熟くらいに仕上げると、ふわっ、とろっとして美味しくいただけます。

玉ねぎは繊維と直角にうすく切ると、離乳食でつぶすときに繊維が残らずつぶしやすくなります。



取り分け食に  
チェンジ！！



## ☆5、6か月頃☆

### オニオンがゆ

材料 ※ { 玉ねぎ 10g  
煮汁 100cc

※鶏肉を入れる前の大人の作り方②から取り出す。

ごはん 15g

#### 作り方

玉ねぎは細かくつぶして煮汁とともに鍋に入れる。

ごはんを入れて、つぶれるまで煮る。

途中、煮詰まるようであれば、水をたす。



## ☆7、8か月頃☆

### 野菜のポトフ

材料 ※ { 玉ねぎや生しいたけ 20g  
煮汁 大さじ3

※鶏肉を入れる前の大人の作り方②から取り出す。

水 大さじ3

キャベツ 20g

#### 作り方

玉ねぎや生しいたけは細かく切って煮汁とともに鍋に入れ、水と細かく刻んだキャベツを加えて、やわらかくなるまで煮る。



## ☆9～11か月頃☆

### 鶏ごはん

材料 ※ { 鶏肉 10g (皮はのぞく)  
しいたけ 6g (かさの部分)  
玉ねぎ 3g

※大人の作り方②から取り出す。

5倍がゆ 90g

#### 作り方

具材は細かく刻んで、5倍がゆに混ぜる。



## ☆12～18か月頃☆

### ☆離乳食を完了して幼児食に進んだお子さん☆ 親子どんぶり

材料 大人1人分の半分の量

#### お手伝いポイント👁

・お子さんと一緒に、卵を割ってみましょう。

#### 盛り付けのアドバイス

- ・鶏肉は皮をのぞいて調理しましょう。
- ・しいたけなどのきのこ類は消化しにくいので、細かく刻んでください。
- ・卵はきちんと火を通すことが大切です。



## 煮込みハンバーグ（大人2人分）

### 〈ハンバーグ生地〉

合びき肉	200g
玉ねぎ	100g
パン粉（乾燥）	15g
牛乳	大さじ3
卵	1/2個分
塩	小さじ2/5
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1と1/2

### 〈煮汁〉

固形スープの素	1個分
カットトマト（水煮缶）	300g
水	300cc
砂糖	小さじ1
ローリエ	1/2枚
塩	小さじ1/2

### 〈添え〉

にんじん	80g
ブロッコリー	70g

- ①玉ねぎはみじん切りにして、油大さじ1できつね色になるまで炒め、冷ましておく。
- ②ハンバーグの生地をボウルに入れ、よく練り混ぜる。生地を等分に分け、小判型に成形する。
- ③フライパンを熱し、残りの油大さじ1/2を入れ、②の両面を焼き、まわりが固まってきたら取り出しておく。
- ④鍋に煮汁を煮立てて、③のハンバーグと7mm厚さに半月切りのにんじんを加え、ハンバーグに火が通り、にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- ⑤④の味をみて、塩とこしょうで味をととのえる。
- ⑥皿に盛り付け、塩ゆでしたブロッコリーを添える。

### 栄養成分値（大人1人分）

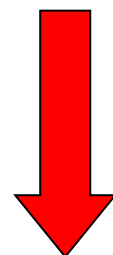
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
457Kcal	25.2g	31.7g	3.1g



離乳食期に使う肉は、脂身の少ない赤身の部分を使うのがオススメです。合びき肉を鶏ももひき肉にかえてもいいです。肉の1/3量をごはんにかえて作ると、食感が軽い仕上がりになります。



取り分け食に  
チェンジ！！



### ☆5、6か月頃☆

#### トマトのパンがゆ

材料 カットトマト（水煮缶）から取った  
ジュース部分 大さじ3  
水 大さじ4  
食パン（8枚切） 白い部分 1/4枚

#### 作り方

カットトマトのジュース部分と水を鍋に入れ、食パン（白い部分）を手でちぎって入れ、やわらかくなるまで煮る。



### ☆7、8か月頃☆

#### 豆腐と野菜のトマトソースかけ

材料 にんじん 20g  
ブロッコリーのつぼみの部分 15g  
大人の作り方④のハンバーグを入れる前の煮汁 大さじ1  
水 大さじ2  
絹ごし豆腐 40g

#### 作り方

- ①にんじんとゆでたブロッコリーのつぼみの部分を細かく刻んで鍋に入れ、煮汁と水を加えて煮る。
- ②あらかじめ電子レンジで加熱した1.5cm角に切った絹ごし豆腐に①をかける。



### ☆9～11か月頃☆

#### トマトミートマッシュ

材料 ジャがいも 30g  
大人の作り方④のソースとハンバーグ 各10g

#### 作り方

- ①大人の作り方④に、乱切りにしたじゃがいもを入れて、やわらかくなるまで一緒に煮る。
- ②①とソース、ハンバーグを取り出して一緒につぶす。固さは水で適宜調整する。



### ☆12～18か月頃☆

#### ☆離乳食を完了して幼児食に進んだお子さん☆ 煮込みハンバーグ

材料 大人1人分の半分の量

#### お手伝いポイント👁

- ・ひき肉と一緒にコネコネしてみましよう。

#### 盛り付けのアドバイス

- ・ハンバーグをお子さん用に小さめに成形すると、切る手間が省けます。
- ・付け合わせの野菜も一緒に煮ると、よりいっそう食べやすくなります。

