

ごはんから作るおかゆ

5倍がゆ・・・ごはん1：水2

軟飯・・・ごはん1：水1

鍋に入れ、弱火で10分ほど煮る



汁物の取り分け

大人用に作った汁物の具を子どもが食べやすい大きさに切り、汁は薄める

取り分けのコツ

- 大人のものより柔らかく煮て子どもが食べやすい大きさに切ってあげましょう。
- 大人用の味付けをする前に取り分けて、子ども用に味付けをしましょう。

また、大人用に味付けしたものは、子ども用に薄めてあげましょう。



子ども支援センターすてっぴ21大和田

TEL 047-486-7455

母子保健課（八千代市保健センター内）

TEL 047-486-7250

八千代市イメージキャラクター「やっち」

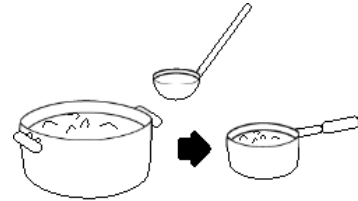
2018年4月1日改訂



3回食になった頃からの  
取り分け離乳食



- 魚の甘辛煮
- ほうれん草としめじの和えもの



= 大人分の調理



= 子ども分の調理

魚の甘辛煮

大人2人分、子ども1人分の材料



白身魚	2切れ (1切れ100g位)	
しょうゆ	小さじ2(12g)	
A 砂糖	小さじ2(6g)	
水	120g	
生姜	少々	



作り方

① 鍋にAの調味料を入れ、煮立たせる。白身魚を入れ、落とし蓋をして弱火で煮る。



② 火が通ったら、子ども分(1/4~1/5切れくらい)を取り出す。



③ 大人分は、生姜を加えさらに煮詰めて、魚に味をしみこませる。

ほうれん草としめじの和えもの

大人2人分、子ども1人分の材料



ほうれん草	1/2束(160g)	
人参	中1/5本(20g)	
しめじ	1/2株(40g)	
しょうゆ	小さじ2(12g)	
削り節	適量	

作り方

① 人参は長さ3cmほどの細切りにする。

② 鍋に湯を沸かし、①の人参・しめじ・ほうれん草をそれぞれゆでる。ほうれん草は長さ3cmほどに切っておく。

③ ②に削り節としょうゆの半量を加え、和える。



④ 子ども分(30~40g)を取り出し、みじん切りにする。鍋に入れ、水大さじ2を加えて煮る。



⑤ 大人分は、残りのしょうゆを加え、和える。

