

家族の料理から取り分け

家族の料理の一部を離乳食に活用することで時間短縮ができます。子どもと家族が同じ食事を食べることで、食を通じたコミュニケーションが図れます。

＜大人の料理＞



ミートソーススパゲティ

＜離乳食＞



トマトリゾット

ご飯やお粥にミートソースをかけて、お湯をそそいで蒸らすことで、お手軽にリゾットができます。



ミートソースうどん

茹でうどんを小さくカット（乾麺の場合は茹でる前に折っておく）し、ミートソースとお湯をかけて電子レンジで温めます。



スープ



野菜の煮物

味付けする前にスープと具材を取り出し、少量の醤油や塩、砂糖などを加えて再度加熱します。



ミルク（豆乳）煮

味付けする前にスープと具材を取り出し、牛乳（もしくは豆乳）と離乳食用のコンソメを少量入れて加熱します。



取り分けした食材をシリコンスチーマーを使ってレンジで加熱すると、短時間で火を使わず軟らかくすることができます。

離乳食が終わっても、蒸しパンやオムレツ等にも活用することができます。