



【煮込む】
細かくぎざんだ野菜をお米といっしょに、どろどろになるまで煮込みます。
見た目もきれいで、栄養たっぷり。
(離乳食中期に五目おじや)



【きざむ】
お米、細かくぎざんだ野菜をお米といっしょに、どろどろになるまで煮込みます。
見た目もきれいで、栄養たっぷり。
(離乳食中期にチキンライス)



【あえる】
煮たリンゴなど、フルーツを細かくぎざんで、
ヨーグルトとあえます。
(離乳食中期にフルーツヨーグルト)



【蒸す】
蒸したさつまいもをすりつぶし、牛乳でコトコト煮込んで、
赤ちゃんも大好きなやさしい甘さです。
(離乳食初期にスイートポテト)



【湯通しする】
しらすなど塩分の多い食品は湯通しして塩分を抜いて、
だしで煮た小松菜にしらすを加えて、だし煮のできあがりです。
(離乳食後期に小松菜としらすのだし煮)



【裏ごす】
加熱して裏ごし、なめらかな食感に、太腿をいっばいに
溶けて買ったマンゴーのように、すくすく買えますように。
(離乳食初期にマンゴーのプリン)



【からめる】
ゆでた白身魚をフォークの背を使ってつぶし、
モロヘイヤでとろみをつけただし井にからめて味つけを。
(離乳食中期に白身魚のモロヘイヤ風味)



【すりおろす】
苦手な食材をまな板の時に便利。ゆでた白身魚に、
すりおろしたきゅうりを加え、御飯湯であえればできあがり。
(離乳食中期にきゅうりと白身魚のあえもの)



【ちぎる】
食べやすくらさつめんと野菜をやわらかく煮て、
とろみをつければ、おいしくいただけます。
(離乳食後期に煮そうめん)



【種をとる】
皮と種をしっかりとりつぶしてきざんだぶどうを、豆腐と砂糖、
おじやと一緒すりませてもあじょうがれ。
(離乳食完了期にぶどうの白あえ)



【つぶす】
繊細な赤ちゃんの体だから、食料はかならずよく選んでください。
売ったいらごをあらくつぶせば食べやすく、赤ちゃんも大喜び。
(離乳食中期にあらつぶしいらご)

舌ごしらえ



【固める】
離乳食を食べるのもゼラチンで固めると、意外と食べてくれるもの。
苦手な野菜をゼリーにして楽しく食べさせましょう。
(離乳食完了期にトマトとにんじんのゼリー)



【のばす】
水分が少ないと、よく飲み込めない赤ちゃん。
かぼちゃをゆでてのばすと、やさしい甘さで食べやすくなります。
(離乳食中期にクリーミーかぼちゃ)



【ゆでる】
野菜を好きになってほしいから、
ゆでたブロッコリーとポテトでおいしいサラダに。
(離乳食完了期にブロッコリーとポテトのサラダ)



【ほぐす】
サケを加熱してほぐし、牛乳でのばしたじゃがいもと混ぜれば、
赤ちゃんにも食べやすいマッシュのできあがり。
(離乳食中期にサケとポテトのマッシュ)



【たたく】
肉類などは、たたくとぐんとやわらかくなります。
ひき肉とキャベツでお好み焼きにしてみよう。
(離乳食完了期にひき肉とキャベツのお好み焼き)



【すりつぶす】
すりつぶしたバナナと、ゆでてきざんだほうれん草をあえば、
栄養いっばいのあえものの完成です。
(離乳食中期にほうれん草のバナナあえ)



【とろみをつける】
きざんだキャベツと煮て、
とろみをつけることで赤ちゃんにも食べやすいま味の完成。
(離乳食完了期にキャベツと魚のうま煮)

あまい、すっぱい、しょっぱい、にがい、うまい。生まれてはじめて出会う食材や料理の味が、好き嫌いのない子どもを育み、味のある人生をつくれます。

おっぱいの次に口に含む離乳食。赤ちゃんは、ここで生まれてはじめて食べ物の味に出会います。

この時期に、なるべくいろんな食材を食べさせてあげること。「おいしい」と感じるように調理してあげること。それこそが豊かな味覚を育て、好き嫌いのない子を育てることにつながっていきます。
素材本来の味を大切に、新鮮な食材をごく薄味で、細かく刻んだり、裏ごししたり、とろみをつけたり。はじめは泣いて口にしてくれなかったものも、そのうち、ちょっとした調理や味つけの工夫で食べてくれるようになるから。
そう、味覚も料理も最初のしたごしらえが大切なのです。これからの人生、なんでもおいしく食べて、しょっぱい思いや辛い経験もたくましく乗り越えてくれますように。

愛情たっぷりの手作り料理で、赤ちゃんの味覚をすくすく育てあげましょう。味の素KKがお手伝いします。



あしたのもと
AJINOMOTO®