



季節の取り分け離乳食

## ☆彡 家族みんなでオムライス ☆彡

○ 材料（大人2人と乳児分）

- ごはん……………茶碗3杯
- 鶏ささみ……………2枚
- にんじん……………1/2本
- 玉ねぎ……………1/2個
- ピーマン……………1個
- サラダ油……………大さじ2
- ケチャップ……………大さじ3
- 卵……………3個
- 塩・コショウ……………少々



### 【大人用の作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにする。鶏ささみも細かく切る。
- ② 大さじ1の油で①の鶏ささみと野菜を炒めて塩コショウをする。
- ③ ケチャップを入れて、全体が馴染んだらごはんを入れ、さらに炒める。
- ④ チキンライスを皿に移し、一度フライパンを洗い、再び火にかける。
- ⑤ フライパンに油を引き、十分に温まったら1人分の溶き卵を流し入れる。
- ⑥ 全体に火が通ったら、チキンライスを包む。お好みでケチャップをかけて完成。

○ 5～6か月頃（野菜のスープのばし）

・取り分け食材：大人用で切った中から、

- にんじん……………大さじ1
- 玉ねぎ……………少量

⇒茹でてすりつぶす。

・プラスする食材：野菜スープ（ゆで汁）…小さじ1

〈作り方〉

- ① にんじん、玉ねぎを混ぜ合わせる。
- ② ①に野菜スープを加えて、のばす。

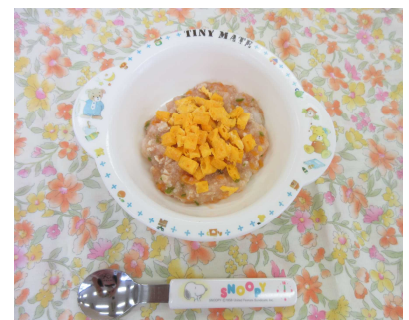


○ 7～8か月頃（モグモグオムライス）

・取り分け食材：大人用の作り方①から

- 鶏ささみ……………15g（さらに細かく切る）
- にんじん……………大さじ1/2
- 玉ねぎ・ピーマン……………適量

⇒茹でる。 卵黄 1/2個分





- ・プラスする食材：全かゆ……70g

〈作り方〉

- ① 茹でた食材を全かゆに入れ、トマトケチャップ小さじ1でよく混ぜる。
- ② 卵黄 1/2 個を耐熱皿に入れラップをして、レンジ 500w で 30 秒温める。  
※この時、温めっぱなしだとふくらみ続け、卵が爆破してしまうことがあります。  
様子を見ながらしっかり加熱しましょう。
- ③ 加熱した卵を①の軟飯の上に乗せて完成。

○ 9～11 か月頃（手づかみオムライス）

- ・取り分け食材：大人用の作り方①から、

- にんじん・玉ねぎ……各大さじ 1/2
- 鶏ささみ……15g
- ピーマン……適量

⇒茹でる。 卵 1/2 個分

- ・プラスする食材：軟飯……80g

〈作り方〉

- ① 耐熱容器に、取り分けた食材・軟飯・ケチャップ小さじ1を入れよく混ぜる。
- ② ①に 溶き卵 1/2 個分を加えて混ぜ合わせ、ふんわりラップをし、レンジ 500w で 約 3 分、様子をみながら加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら食べやすい大きさにカットし、お好みにケチャップを添えて完成。



○ 1 歳～1 歳半頃（ふわふわオムライス）

- ・取り分け食材：大人用の作り方②から  
全食材……大さじ 1 強

- ・プラスする食材：軟飯またはご飯……100g  
牛乳……大さじ 1

〈作り方〉

- ① 取り分けた食材と軟飯をケチャップ小さじ1でよく混ぜお皿に盛る。
- ② 溶き卵 1/2 個分と牛乳を混ぜ、でスクランブルを作り、①のケチャップライスの上のせ、軽くケチャップをかけたら出来上がり。



離乳食に困ったときは……♪お手軽簡単「取り分けオムライス」

大人の食事を作りながら同時に「離乳食」が作れるオムライスは1品で「主食＋主菜＋副菜」がとれます。食材も季節の野菜はもちろん、さらに簡単にミックスベジタブルやハムを使ってもいいですね。いろいろアレンジしながら家族みんなで同じメニューを楽しみましょう。

