

●とり分け離乳食

とり分け離乳食とは、家族の食事を作る過程で、使える食材をとり出して月齢に合わせて仕上げた離乳食の事です。

★★とり分けの3つのタイミング★★

- ① まだ食べられない食材を入れる前
- ② 味付け（塩やしょうゆ・みそなど）をする前
- ③ 油や油っぽい食材などを使う前

●離乳食の5つの調理ポイント

- ① とろみづけ
パンやいも類など飲み込みづらい食材は、片栗粉などでとろみをつけて食べやすくします。
- ② ほぐす
肉や白身魚を食べやすくするときに。フォークや箸が便利ですが、ポリ袋に入れて指先でほぐすのもおすすめのテクニックです。
- ③ つぶす（すりつぶす）
すり鉢、すりこぎ、フォーク、マッシャーが便利。食材をとり出してつぶし、だしでのばしたり、とろみをつけるのに使えます。
- ④ のばす（薄める）
ゆでた食材に水分を加えてのばします。湯やだし、溶いた粉ミルクを活用します。
- ⑤ きざむ
包丁できざむほか、キッチンばさみやフォークなども便利。きざむときは野菜の繊維、肉の筋を断ち切るようにすると食べやすくなります。

