

# 双子の離乳食講座 & 相談会

一度に大量に作れて栄養もとれる  
おいしい時短レシピの紹介♡

2024年

8月6日(火)10:30~11:30

管理栄養士・離乳食アドバイザー

奥村 舞



# 01 今日の流れ



✓ (前半) 10:30~11:00

一度に大量に作れて栄養もとれる  
おいしい時短レシピの紹介

✓ (後半) 11:00~11:30

離乳食相談会、質疑応答

## 02 「離乳食」というと…

“離乳食”って  
・・・なに？

いつから始め  
たらいいの？

どれくらい食べ  
たら大丈夫？

進め方が  
わからない

栄養が足りてい  
るか心配💧



## 03 多胎家庭だとさらに…

2人分作るのが  
大変💧

食べさせるのが  
大変！

作ってもすぐに  
なくなる💧

子ども達を連れて  
材料を買いに行く  
のもしんどい

することが多すぎて  
ストックを作る  
時間がない



一度に大量に作れて栄養もとれる  
おいしい時短レシピ♡

その名も・・・



# 【具沢山みそ汁】

!?!?



## 04 材料は大きく分けて4種類！

### 01 だし

- 初期…昆布だし
- 中期～…かつおだし、煮干しだしなど

### 02 野菜

- 人参、玉ねぎ、大根、かぼちゃ、なす、白菜、かぶ、キャベツ、ブロッコリーなど何でもOK！
- 後期～…えのき、わかめなども○

### 03 たんぱく質

- 初期～…豆腐
- 中-後期～…焼豆腐、たら、鮭など
- 完了期～…油揚げ、豚肉など

### 04 炭水化物

じゃが芋、さつまいもなど

# 05 作り方【後期(9~11ヶ月頃)】

※月齢は目安です。お子さんの様子に合わせて調整してください。

①

だしをとる。  
その間に材料  
を切る。



沸とう直前くらいから  
だしパックを入れる。

②

だしパックを取り出し、野菜（根菜  
類など）を入れ、ふたをして弱火～  
中火で加熱する。



沸とうしたら中火くらい  
にして、5分くらい待つ。

③

たんぱく質  
（魚）を入れ、  
中火くらいで加  
熱する。



野菜がやわらかくなった  
ことを確認！

④

豆腐や、火の  
通りやすい  
野菜を入れる。



適宜アクをとる。

⑤

（味付けをする）  
食べる分だけ  
取り分ける。



# 06 作り方【中期(7~8ヶ月頃)】

※月齢は目安です。お子さんの様子に合わせて調整してください。

①

だしをとる。  
その間に材料  
を切る。



沸とう直前くらいから  
だしパックを入れる。

②

だしパックを取り出し、野菜（根菜  
類など）を入れ、ふたをして弱火～  
中火で加熱する。



沸とうしたら中火くらい  
にして、5分くらい待つ。

③

たんぱく質  
（魚）を入れ、  
中火くらいで加  
熱する。



野菜がやわらかくなった  
ことを確認！

④

豆腐や、火の  
通りやすい  
野菜を入れる。



適宜アクをとる。

⑤

食べやすい大き  
さに潰す。残りは保  
存容器に入れて、  
冷凍保存。



# 07 作り方【完了期(1歳~1歳半頃)】

※月齢は目安です。お子さんの様子に合わせて調整してください。

①

だしをとる。  
その間に材料  
を切る。



沸とう直前くらいから  
だしパックを入れる。

②

だしパックを取り出し、野菜（根菜  
類など）を入れ、ふたをして弱火～  
中火で加熱する。



沸とうしたら中火くらい  
にして、5分くらい待つ。

③

たんぱく質  
（肉、魚）を入  
れ、中火くらい  
で加熱する。



野菜がやわらかくなった  
ことを確認！

④

豆腐や、火の  
通りやすい  
野菜を入れる。



適宜アクをとる。

⑤

みそを入れて  
味付けをする。



# 08 出来上がり

※月齢は目安です。お子さんの様子に合わせて調整してください。

中期 7~8ヶ月頃



- 味付けなし
- 加熱後に潰す。

後期 9~11ヶ月頃



- 味付けなし、もしくは薄味♪
- 手づかみできる形や大きさ
- 焼豆腐は普通の豆腐よりも固さがあり手づかみしても崩れにくく○

完了期 1歳~1歳半頃



- ほんのり味付けしてOK!
- お子さんの様子に合わせて油揚げや肉類、きのこ、わかめなども○。大きければ✂で切る。

## 09 ラクに作るコツ♡

- だしパックを使って、簡単にだしをとる

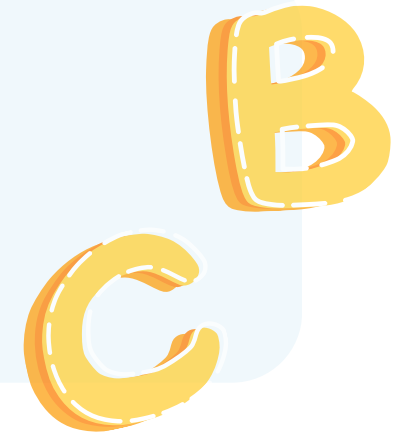
- だしパックの半分～6割くらいにかつお節を入れる。
  - ・ ・ ・ かつお節は広がることで出汁が出るので、入れすぎず。
- 小分けをたくさん作ってジップロック等に入れ、冷蔵庫で保存可能。



- フタをして弱火で放ったらかし調理♪
- 材料、分量、切り方は適当でOK！決めない♪
- 3食、同じメニューで構わない♪  
栄養バランスは3日～1週間単位で整えればOK！

# 10 栄養を効率よく摂取するコツ①

ビタミンには、水に溶けやすいものがあり、ゆでたりすることで損失してしまう。



汁ごといただくことで  
栄養を余すことなく！



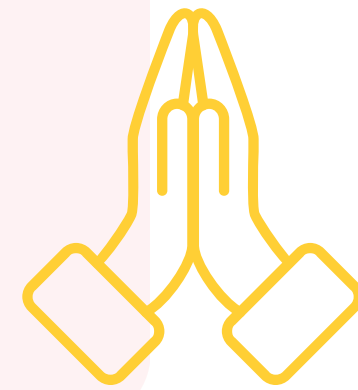
# 11 栄養を効率よく摂取するコツ②



ひとつの鍋に、野菜もたんぱく質も  
炭水化物も入れ込む！



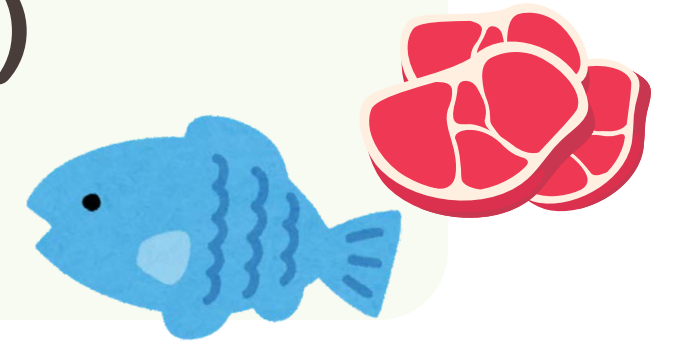
これさえ食べればOKな  
メニューにしてしまおう！



## 12 おいしく作るコツ①



野菜も数種類+たんぱく質(肉や魚など)  
を入れて、**具沢山**にする！



うまみの相乗効果で  
おいしさもアップ↑



# 13 おいしく作るコツ②

食材は何を使うか決めず、  
その時々**旬の食材**（野菜など）を使う！

**旬の食材は栄養価も高く  
それだけでおいしい♪**



いろんな食材を使えば、バリエーションは幾通りにも！

# 14 手づかみ食べにも◎



だしで煮ただけの  
野菜、うまあ〜♡

いちょう切りやくし形、  
子房に分けるなど  
野菜スティックやお焼き  
にこだわらなくてOK♪

POINT

手づかみ食べをさせる時は平皿も良いが、  
お椀に入れてあげると  
食材と椀の間に空間ができてつかみやすくなる♪



# 15 大人との取り分けも可◎

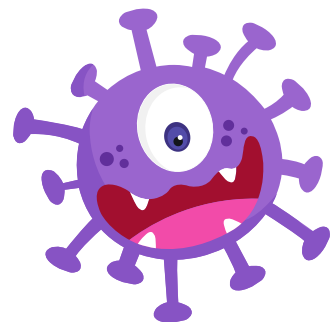
- たっぷりの具沢山スープ・豚汁を作るイメージで味付けする前に取り分ければそれは子ども用に。
- 味噌などで味付けすれば、大人も一緒に食べられるメニューに♡

パパやママと同じものを食べている！  
という満足感が、  
食べる意欲につながることもあるよ★



# 16 保存する時に気を付けること

- 作り終わった後、常温に置いておくのは危険！
- 冷めたら、冷蔵庫または冷凍庫で保存すること。
- 食べる直前には、あつつあつままで再加熱すること！



細菌は、生温かい温度が好きで増えやすい。  
そのため、細菌が嫌う“めっちゃ熱い温度”か、  
“めっちゃ冷たい温度”で保存することが大事。





# 離乳食相談会 質疑応答

# 最後に

Instagram、YouTubeなどで発信しています♪  
お使いのSNSでフォローいただけると嬉しいです！



Instagram



YouTube