



離乳食レシピ

かんたん！おいしい！

乳児期の食事づくりを応援したいとの思いから
椋山女学園大学生活科学部管理栄養学科の学生さんと一緒に
身近な食材を選び、このレシピ集を作りました。
お子さんと一緒に食卓を楽しく囲んでいただくために
ぜひご利用いただければ幸いです。



／ パパ・ママもうれしい！！ ／

同じ
食材で

大人レシピ付



千種区役所
千種保健センター



Sugiyama 椋山女学園大学
人間になろう

発行

名古屋市千種区役所民生子ども課 TEL 052-753-1873
〒464-8644 名古屋市千種区覚王山通8-37

名古屋市千種保健センター保健予防課 TEL 052-753-1981

離乳期
中期

おかゆ



ごはんをハート型や星型に

盛り付けるとかわいいですね！



材料(1人分)

- ごはん……………10g
- 水……………40g(大さじ2と2/3)

作り方

- 1 鍋にご飯と水を入れ、箸でほぐす。
- 2 強火で沸騰したら、蓋をし、弱火で20分蒸し煮にする。
- 3 火を止め、10分程蒸らし出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	17
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0.0
炭水化物(g)	3.7
食塩(g)	0.0
カルシウム(mg)	0
鉄(mg)	0.0

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

離乳期
中期

にんじんごはん

材料(1人分)

- ごはん……………15g
- にんじん……………5g
- だし汁(昆布・かつお節)……………60g(大さじ4)

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、そのまま柔らかくなるまでゆでる(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。粗熱をとってみじん切りにする。
- 2 鍋ににんじんとだし汁を加えて煮る。
- 3 ②にご飯を加え、さらにやわらかくなるまで煮る。
- 4 粗めにすりつぶして、出来上がり。



離乳食の段階に合わせて

おやつもやわらかさで！

栄養価

エネルギー(kcal)	28
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.0
炭水化物(g)	6.0
食塩(g)	0.1
カルシウム(mg)	2
鉄(mg)	0.0

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

離乳期
完了期

ツナごはん



材料(1人分)

- ごはん……………30g
- にんじん……………5g
- ツナ(水煮)……………5g
- 油……………1g(小さじ1/4)
- しょうゆ……………2滴
- 水……………90g

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、そのまま柔らかくなるまでゆでる(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。粗熱をとって細かく切る。ツナは水気を軽く切る。
- 2 鍋に油をひき、にんじんを炒め、ツナを加え、しょうゆで味付けする。
- 3 ②にご飯と水を加え、やわらかくなるまで加熱して出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	65
たんぱく質(g)	1.6
脂質(g)	1.1
炭水化物(g)	11.5
食塩(g)	0.0
カルシウム(mg)	2
鉄(mg)	0.0

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

子どもが食べやすいように

にんじんは細かく切りましょう。

離乳期
完了期

ツナひじきごはん

大人レシピ ▶ P13

材料(1人分)

- ごはん……………60g
- にんじん……………10g
- 小ねぎ……………3g
- ひじき(乾燥)……………1g
- ツナ(水煮)……………10g
- 油……………1g(小さじ1/4)
- しょうゆ……………1g(小さじ1/6)
- 塩……………ひとつまみ
- 水……………40g(大さじ2と2/3)

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、そのまま柔らかくなるまでゆでる(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。粗熱をとって細かく切る。小ねぎは小口切りにする。ひじきは水で戻し、みじん切りにする。ツナは水気を軽く切る。
- 2 鍋に油をひき、にんじんを炒め、小ねぎ、ツナ、ひじきを加え、しょうゆ、塩で味付けする。
- 3 ②にご飯と水を加え、やわらかくなるまで加熱して出来上がり。



材料を全て煮るだけなので

とっても簡単。

栄養価

エネルギー(kcal)	124
たんぱく質(g)	3.5
脂質(g)	1.3
炭水化物(g)	24.1
食塩(g)	0.2
カルシウム(mg)	19
鉄(mg)	0.8

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

高性期
中

かぼちゃっリゾット

材料(1人分)

- ごはん……………5g
- 水……………25g(大さじ1と2/3)
- かぼちゃ……………5g

作り方

- 1 かぼちゃはやわらかくなるまでゆでて、ペースト状にする。
- 2 鍋にごはんと水を入れ、火にかけながらすりつぶす。
- 3 ①、②を合わせる。



かぼちゃの甘味を生かした一品。
かぼちゃをゆでる時は水から
入れてゆでるようにしましょう。

栄養価

エネルギー(kcal)	11
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0.0
炭水化物(g)	2.4
食塩(g)	0.0
カルシウム(mg)	1
鉄(mg)	0.0

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

ほうれん草入り

かぼちゃっチーズリゾット

材料(1人分)

- ごはん……………15g
- 水……………60g(大さじ4)
- かぼちゃ……………15g
- ほうれん草……………10g
- 塩……………0.07g
- カッテージチーズ……………0.5g

作り方

- 1 かぼちゃはやわらかくなるまでゆでて、ペースト状にする。
ほうれん草はゆでてアクを抜きすりつぶす。
- 2 ごはんと水を鍋に入れ、火にかけながらすりつぶす。
- 3 ①の鍋に②を入れ、火にかけ塩で味をつける。
- 4 最後にカッテージチーズを入れ、加熱して出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	35
たんぱく質(g)	1.1
脂質(g)	0.1
炭水化物(g)	7.4
食塩(g)	0.1
カルシウム(mg)	9
鉄(mg)	0.3

アレルギー表示

卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

高性期
後

かぼちゃっチーズリゾット

材料(1人分)

- ごはん……………20g
- 水……………30g(大さじ2)
- かぼちゃ……………10g
- 玉ねぎ……………10g
- コンソメ……………0.3g
- オリーブオイル……………1g(小さじ1/4)
- カッテージチーズ……………3g

作り方

- 1 かぼちゃは1cm角に切り、やわらかくなるまでゆでる。玉ねぎは細かいみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを入れて火にかけ、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
火が通ったら一度取り出す。
- 3 玉ねぎを取り出した②の鍋にごはんと水、コンソメを入れて火にかけ、
ごはんの形が残るくらいに軽くつぶす。
- 4 ③にかぼちゃ、②で取り出した玉ねぎ、カッテージチーズを加えて、
混ぜ合わせながら火を通したら出来上がり。



ごはんは5分がゆで
歯茎でつぶせるくらい
硬さが目安!

栄養価

エネルギー(kcal)	55
たんぱく質(g)	1.2
脂質(g)	1.2
炭水化物(g)	9.6
食塩(g)	0.2
カルシウム(mg)	6
鉄(mg)	0.1

アレルギー表示

卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

大人レシピ ▶ P13

高性期
完了

かぼちゃっチーズリゾット

材料(1人分)

- ごはん……………35g
- かぼちゃ……………10g
- 玉ねぎ……………10g
- ピザ用チーズ……………7g
- オリーブオイル……………1g(小さじ1/4)
- 【ソース用】
■牛乳……………30g
- かぼちゃ……………10g
- コンソメ……………1g

作り方

- 1 かぼちゃ(リゾット用、ソース用)はやわらかくなるまでゆでて、半分は
リゾット用として1cm角に切り、残りはソース用としてペースト状にする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイルを入れて熱した鍋で、
しんなりするまで炒める。
- 3 ②の鍋に①でペースト状にしたかぼちゃ、牛乳、コンソメ、
ごはんを入れ、コンソメが溶けるまで熱する。
- 4 さらにピザ用チーズとリゾット用のかぼちゃを入れて混ぜながら
チーズが溶けるまで熱して出来上がり。



大人用よりも
塩分控えめになっています。
見た目も楽しい一品です!

栄養価

エネルギー(kcal)	128
たんぱく質(g)	3.9
脂質(g)	4.1
炭水化物(g)	18.0
食塩(g)	0.7
カルシウム(mg)	85
鉄(mg)	0.2

アレルギー表示

卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

カッテージチーズは
中葉月から食べることができます!

高たんぱく
低カロリー

豆腐ペースト

豆腐さえあれば
すぐにできます！

材料(1人分)

- 絹ごし豆腐……20g(1/15丁)
- だし汁(昆布)……10g(大さじ2/3)
- 片栗粉……1.5g(小さじ1/2)

作り方

- 1 豆腐を小さめに切り、ラップをして500Wのレンジで20秒程加熱して、火を通す。
- 2 火が通ったら、ペースト状にすり鉢ですりつぶす。
- 3 だし汁と片栗粉を②に加えて、500Wのレンジでさらに30秒程加熱する。
- 4 混ぜてみて、とろみがつけば出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	18
たんぱく質(g)	1.1
脂質(g)	0.7
炭水化物(g)	1.7
食塩(g)	0.0
カルシウム(mg)	15
鉄(mg)	0.2

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

高たんぱく
中カロリー

あんかけ鶏豆腐

材料(1人分)

- 鶏ひき肉……10g
 - 絹ごし豆腐……15g(1/20丁)
 - 玉ねぎ……5g
 - にんじん……5g
 - 片栗粉……2g(小さじ2/3)
 - だし汁……40g(大さじ2と2/3)
- (昆布・かつお節)

作り方

- 1 玉ねぎは細かくみじん切りにし、500Wのレンジで1分程加熱する。
- 2 にんじんは皮をむき、そのまま柔らかくなるまでゆでる(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。粗熱をとってみじん切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ沸騰してきたら、鶏ひき肉と①、②を入れて煮る。
- 4 火が通ったら、片栗粉と分量外の水(4g)を入れ、とろみをつけたら出来上がり。

中カロリーになると鶏肉を
食べることが出来ます！

お肉デビュー！

ぜひ作ってみてください。



栄養価

エネルギー(kcal)	41
たんぱく質(g)	2.7
脂質(g)	1.7
炭水化物(g)	3.4
食塩(g)	0.1
カルシウム(mg)	17
鉄(mg)	0.3

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

高たんぱく
低カロリー

豆腐トマトハンバーガ



トマト風味を感じてもらえる一品。

ハンバーガが小さいため

硬くなりすぎないように注意。

材料(1人分)

- 豚ひき肉……15g
- 木綿豆腐……20g(1/15丁)
- 玉ねぎ……5g
- にんじん……5g
- 片栗粉……5g
- トマト缶……20g
- 砂糖……1g(小さじ1/3)
- 油……2g(小さじ2/3)

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにしてから、500Wのレンジで1分20秒程加熱をして、火を通す。にんじんは皮をむき、そのまま柔らかくなるまでゆでる(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。粗熱をとってみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉、豆腐、①を混ぜて、軽くこねる。
- 3 片栗粉をさらに加えて混ぜ、4等分に分けて直径1.5cmくらいの大きさに丸める。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、③を弱火で焼く。
- 5 トマト缶半量(10g)と砂糖を入れて煮込み、ハンバーガに火が通ったら、残りのトマト缶(10g)をかけて出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	98
たんぱく質(g)	4.3
脂質(g)	5.6
炭水化物(g)	7.2
食塩(g)	0.0
カルシウム(mg)	24
鉄(mg)	0.6

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

大人レシピ ▶ P14

高たんぱく
完了期

豆腐トマトハンバーガ

材料(1人分)

- ★豚ひき肉……20g
- ★木綿豆腐……15g(1/20丁)
- ★玉ねぎ……10g
- ★卵……5g
- ★パン粉……1g
- ★トマト缶……5g
- ウスターソース……0.5g
- 砂糖……0.5g
- 油……0.5g

作り方

- 1 玉ねぎは細かくみじん切りにして、フライパンでしんなりするまで炒める。粗熱が取れたら、★の材料を全てこねる。
- 2 ①を2等分にしてまとめ、成形する。
- 3 フライパンに油を入れて熱し、キッチンペーパーで油を伸ばしてから、②を弱火で色が変わる程度まで焼く。
- 4 裏返したら蓋をして、弱火で焼く。
- 5 中まで火が通ったら、残りの材料を入れて、煮込めば出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	82
たんぱく質(g)	5.5
脂質(g)	5.3
炭水化物(g)	2.6
食塩(g)	0.1
カルシウム(mg)	21
鉄(mg)	0.6

アレルギー表示

卵	○
乳	×
小麦	○
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

大人が食べているのもっと変わらないって
お子さんの成長を感じますね。

高生野
初め期豆腐とブロッコリーの
ポタージュスープ

材料(1人分)

■絹ごし豆腐……10g(1/30丁)	■だし汁(昆布)……20g(大さじ1と1/3)
■ブロッコリー……5g	■水溶き片栗粉……10g (水9mL、片栗粉1g)

作り方

- 1 ブロッコリーを下茹でして粗熱をとっておく。
- 2 ブロッコリーの穂先を切り分け、穂先のみをとり、みじん切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れたら、豆腐を崩しながら入れ、ブロッコリーを入れて煮込む(4～5分)。
- 4 火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 5 粗熱をとったらミキサーで④をポタージュ状にして出来上がり。



栄養価	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 12	卵 ×
たんぱく質(g) 0.9	乳 ×
脂質(g) 0.4	小麦 ×
炭水化物(g) 1.4	落花生 ×
食塩(g) 0.0	そば ×
カルシウム(mg) 11	えび ×
鉄(mg) 0.2	かに ×

やわらかい穂先を使いますが
しっかりとミキサーに
かけてください。

高生野
中期

豆腐の野菜煮込み

材料(1人分)

■絹ごし豆腐……10g(1/30丁)	■だし汁……30g(大さじ2) (昆布・かつお節)
■ブロッコリー……7g	■水溶き片栗粉……10g (水9mL、片栗粉1g)
■にんじん……3g	

作り方

- 1 ブロッコリーと皮をむいたにんじんを下茹でして粗熱をとっておく(にんじんをゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- 2 ブロッコリーの穂先を切り分け、穂先のみをとり、みじん切りにする。にんじんもみじん切りにする。
- 3 鍋にだし汁を入れ、豆腐を崩しながら入れる。
②を加えて柔らかくなるまで煮込む(4～5分)。
- 4 火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



にんじんで彩りをかきました。
にんじんの甘さが残らないよう
しっかり煮込んであげましょう！

栄養価	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 14	卵 ×
たんぱく質(g) 1.0	乳 ×
脂質(g) 0.4	小麦 ×
炭水化物(g) 1.8	落花生 ×
食塩(g) 0.0	そば ×
カルシウム(mg) 13	えび ×
鉄(mg) 0.2	かに ×

高生野
後期具たくさん豆腐と
野菜のスープ

材料(1人分)

■絹ごし豆腐……15g(1/20丁)	■キャベツ……5g	■水溶き片栗粉……10g (水9mL、片栗粉1g)
■ブロッコリー……5g	■だし汁……60g (昆布・かつお節)	
■にんじん……5g		

作り方

- 1 ブロッコリーと皮をむいたにんじんを柔らかくなるまで下茹でし、粗熱をとっておく(にんじんをゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- 2 ①のブロッコリーは、穂先のみを切り分け、手でほぐす。
また、①のにんじんとキャベツは5mm角に切る。豆腐は1cm角に切る。
- 3 鍋にだし汁、豆腐、ブロッコリー、にんじん、キャベツを入れて煮込む(4～5分)。
- 4 火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



具材が大きくなってきたので
しっかりと柔らかくなっているか
確認してからあげましょう！

栄養価	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 19	卵 ×
たんぱく質(g) 1.3	乳 ×
脂質(g) 0.6	小麦 ×
炭水化物(g) 2.4	落花生 ×
食塩(g) 0.1	そば ×
カルシウム(mg) 13	えび ×
鉄(mg) 0.3	かに ×

大人レシピ ▶ P14

高生野
完了期具たくさん豆腐と
野菜のスープ

材料(1人分)

■絹ごし豆腐……20g(1/15丁)	■キャベツ……10g	■しょうゆ……1.5g(小さじ1/4)
■ブロッコリー……10g	■だし汁……80g	■水溶き片栗粉……10g (昆布・かつお節)
■にんじん……5g		

作り方

- 1 ブロッコリーと皮をむいたにんじんを柔らかくなるまで下茹でし、粗熱をとっておく(にんじんをゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- 2 ブロッコリーの穂先を切り分け、穂先のみを使う。ブロッコリーの穂先は手でほぐし、にんじんとキャベツ、豆腐は1cm角に切る。
- 3 鍋にだし汁、豆腐、ブロッコリー、にんじん、キャベツを入れて煮込む(4～5分)。
- 4 しょうゆで味付けする。
- 5 火を止めて水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



あったかスープで
休め心もほぐかきです！

栄養価	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 26	卵 ×
たんぱく質(g) 2.1	乳 ×
脂質(g) 0.8	小麦 ×
炭水化物(g) 3.2	落花生 ×
食塩(g) 0.2	そば ×
カルシウム(mg) 28	えび ×
鉄(mg) 0.4	かに ×

高糖質
永の期間チンゲン菜と
にんじんのペースト

葉もの野菜は長めにゆでると
柔らかくなってすりつぶし
やすくなります！

材料(1人分)

- チンゲン菜……10g ■水または
■にんじん……10g だし汁(昆布)……5g(小さじ1)

作り方

- チンゲン菜は熱湯で約1分30秒ゆでる。
- にんじんは皮をむき、柔らかくなるまでゆでる
(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- ①は細かく刻み、すり鉢で滑らかにすりつぶす。
- ②もすり鉢で滑らかにすりつぶす。
- ③と④にそれぞれ水またはだし汁を小さじ1/2ずつ加える。
- 色が混ざらないように盛り付けたら出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	5
たんぱく質(g)	0.2
脂質(g)	0.0
炭水化物(g)	1.2
食塩(g)	0.0
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.1

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

高糖質
中期間

野菜ミックス

材料(1人分)

- チンゲン菜……10g ■玉ねぎ……10g
■にんじん……10g ■水または
だし汁(昆布・かつお節)……10g(小さじ2)

作り方

- チンゲン菜は熱湯で約1分30秒ゆでる。
- ①は繊維を切るようにみじん切りにする。
- 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをかぶせ、電子レンジで加熱する(500W4分)。加熱時間が足りなければ再度加熱して柔らかくする。粗熱がとれたら、繊維が残らないように細かく切る。
- にんじんは皮をむき柔らかくなるまでゆでしておく(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。粗熱がとれたら、みじん切りにする。
- ②、③、④を水またはだし汁と合わせて出来上がり。



玉ねぎは一度に4分加熱すると
表面が乾いてしまうので、一旦
取り出してから混ぜるのがポイントです。

栄養価

エネルギー(kcal)	10
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0.0
炭水化物(g)	2.0
食塩(g)	0.0
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	0.1

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

高糖質
完了期間

チンゲン菜のバターしょうゆ



にんじんは3〜4mm角、他の野菜も
にんじんに合わせて切りましょう！

材料(1人分)

- チンゲン菜……10g ■無塩バター……1g(小さじ1/3)
■にんじん……10g ■しょうゆ……0.5g
■もやし……10g

作り方

- チンゲン菜は熱湯で約1分30秒ゆでる。
- にんじんは皮をむき柔らかくなるまでゆでしておく
(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- ①と②、もやしを細かく切る。
- 切った野菜を耐熱容器に入れ、バターとしょうゆを加えて混ぜ合わせ、電子レンジで加熱(500W3分)して出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	14
たんぱく質(g)	0.4
脂質(g)	0.8
炭水化物(g)	1.4
食塩(g)	0.1
カルシウム(mg)	14
鉄(mg)	0.1

アレルギー表示

卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

大人レシピ ▶ P15

高糖質
完了期間

チンゲン菜のバターしょうゆ

材料(1人分)

- チンゲン菜……30g ■しょうゆ……1g(小さじ1/6)
■にんじん……10g ■無塩バター……0.5g(小さじ1/6)
■もやし……10g

作り方

- チンゲン菜は熱湯で1分30秒ゆでる。
- にんじんは皮をむき柔らかくなるまでゆでしておく
(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- ①と②ともやしは5〜6mmの長さに細かく切る。
チンゲン菜の茎部分はさらに細かく切る。
- ③を耐熱容器に入れ、しょうゆとバターを加えて混ぜ合わせて電子レンジで加熱(500W2分)して出来上がり。



チンゲン菜は茎の部分まで
使ってみましょう。
にんじんも加熱して柔らかくすれば
食べることが出来ます。

栄養価

エネルギー(kcal)	13
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.4
炭水化物(g)	1.9
食塩(g)	0.2
カルシウム(mg)	34
鉄(mg)	0.3

アレルギー表示

卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

産後第1
初期

すりおろしりんご

材料(1人分)

- りんご.....10g
- 水.....5g(小さじ1)

作り方

- りんごは皮をむき、芯を除いてすりおろす。
- すりおろしたりんごに水を加えてレンジで加熱(500W30秒)して出来上がり。



栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	6	卵	×
たんぱく質(g)	0.0	乳	×
脂質(g)	0.0	小麦	×
炭水化物(g)	1.6	落花生	×
食塩(g)	0.0	そば	×
カルシウム(mg)	0	えび	×
鉄(mg)	0	かに	×

りんごは食物繊維が豊富なため
初期ではすりつぶします。また、せんも
強いので薄めてあげましょう！

産後第1
中期

りんごヨーグルト

材料(1人分)

- りんご.....10g
- 水.....5g(小さじ1)
- ヨーグルト.....10g(小さじ2)

作り方

- りんごは皮をむき、芯を除いてみじん切りにする。
- りんごと水を耐熱容器に入れラップをかけてレンジで加熱する(500W30秒)。柔らかくなったら、水気を切る。
- ヨーグルトと加熱したりんごを合わせて出来上がり。



衛生面と柔らかくすることも考え
りんごは加熱します。ゆめには作るときは
鍋で加熱すると早くできます。

栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	12	卵	×
たんぱく質(g)	0.4	乳	○
脂質(g)	0.3	小麦	×
炭水化物(g)	2.1	落花生	×
食塩(g)	0.0	そば	×
カルシウム(mg)	12	えび	×
鉄(mg)	0.0	かに	×

産後第1
後期

やわらか焼りんご

材料(1人分)

- りんご.....20g
- バター.....1g(小さじ1/3)

作り方

- りんごは皮をむき、芯を除いて5mmの幅に切る。
- フライパンを温め、バターを溶かす。
- りんごをくわえ、バターが染み込み、しんなりして柔らかくなったら出来上がり。



栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	20	卵	×
たんぱく質(g)	0.0	乳	○
脂質(g)	0.9	小麦	×
炭水化物(g)	3.2	落花生	×
食塩(g)	0.0	そば	×
カルシウム(mg)	1	えび	×
鉄(mg)	0.0	かに	×

大きさを5mm幅としています。
お子さんの様子を見て調節しましょう。
小さく切りすぎるとぐちゃぐちゃ飲みこみやす
くなるので注意が必要です。



大人レシピ ▶ P15

産後第1
完了期

やわらか焼りんご

材料(1人分)

- りんご.....30g
- バター.....2g(小さじ2/3)

作り方

- 皮をむき、芯を除いて1口大に切る(1~2cm角)。
- フライパンを温め、バターを溶かす。
- りんごをいれてバターを馴染ませる。
- 蓋をして5分程蒸し煮にして出来上がり。



手でつかんで食べやすいような
切り方を意識してみましょう！

栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	33	卵	×
たんぱく質(g)	0.1	乳	○
脂質(g)	1.8	小麦	×
炭水化物(g)	4.9	落花生	×
食塩(g)	0.0	そば	×
カルシウム(mg)	1	えび	×
鉄(mg)	0.0	かに	×

OTONA
Recipe
1

ツナひじきごはん

お米を炊いている間に調理し
混ぜるだけ！冷めても美味しい
ご飯になります。

材料(1人分)

■ごはん	140g	■ひじき(乾燥)	3g	■しょうゆ	3g(小さじ1/2)
■にんじん	15g	■ツナ(水煮)	20g	■塩	ひとつまみ
■小ねぎ	1g	■油	1g(小さじ1/4)		

作り方

- ① にんじんは小さめの短冊切り、小ねぎは小口切りにする。
ひじきは水で戻しておく。ツナは水気を軽く切る。
- ② 鍋に油をひき、にんじんを炒め、ツナ、ひじきを加えたら、
しょうゆ、塩で味付けする。
- ③ 火を止め、ごはんを混ぜ合わせて器に盛り、
小ねぎを散らし出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	270
たんぱく質(g)	7.5
脂質(g)	16
炭水化物(g)	55.6
食塩(g)	0.6
カルシウム(mg)	20
鉄(mg)	0.6

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

OTONA
Recipe
2

かぼちゃのチーズリゾット

材料(1人分)

■ごはん	75g	■パプリカ	10g	■牛乳	1/2カップ
■かぼちゃ	20g	■ピザ用チーズ	20g	■かぼちゃ	20g
■玉ねぎ	15g	■オリーブオイル	1g(小さじ1/4)	■コンソメ	1.5g
				■塩こしょう	少々

[ソース用]

■牛乳	1/2カップ
■かぼちゃ	20g
■コンソメ	1.5g
■塩こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃ(リゾット用、ソース用)はやわらかくなるまでゆで、半分は
リゾット用として2cm角に切り、残りはソース用としてペースト状にする。
- ② 玉ねぎ、パプリカはみじん切りにし、オリーブオイルを入れて
熱した鍋で、しんなりするまで炒める。
- ③ ②の鍋にソース用の材料とごはんを入れ、コンソメが溶けるまで熱する。
- ④ さらにピザ用チーズとリゾット用のかぼちゃを入れて混ぜながら
チーズが溶けるまで熱して出来上がり。



栄養価

エネルギー(kcal)	307
たんぱく質(g)	10.9
脂質(g)	10.4
炭水化物(g)	41.2
食塩(g)	1.4
カルシウム(mg)	254
鉄(mg)	0.5

アレルギー表示

卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

ほぼ完了期と変わらないので
作りやすい！パプリカを入れることで
色鮮やかな仕上がり。

OTONA
Recipe
3

豆腐トマトハンバーガー

材料(1人分)

★豚ひき肉	60g	★パン粉	8g	★油	5g(大さじ1強)
★木綿豆腐	25g	★トマト缶	20g	★かいわれ大根	7g
★玉ねぎ	20g	★ウスターソース	5g	★プチトマト	1個
★卵	5g	★砂糖	3g(小さじ1)		

作り方

- ① ★の材料をすべてボウルに入れてこね、円形にして中央を少しくぼませる。
- ② フライパンに油を入れ、①の表面を焼いて裏返し、蓋をして焼き色をつける。
- ③ 残っている材料を加えて煮込み、肉に火を通す。
- ④ かいわれ大根とプチトマトをお皿に盛り、③を盛り付けたら出来上がり。



豆腐を使用しているって
柔らかくふっつとした食感を
楽しめます！

栄養価

エネルギー(kcal)	278
たんぱく質(g)	14.8
脂質(g)	17.7
炭水化物(g)	13.4
食塩(g)	0.6
カルシウム(mg)	46
鉄(mg)	1.5

アレルギー表示

卵	○
乳	×
小麦	○
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

OTONA
Recipe
4具たくさん豆腐と
野菜のスープ

材料(1人分)

■絹ごし豆腐	40g(1/7~8丁)	■だし汁	150g	★しょうゆ	少々
■ブロッコリー	40g(小4房)	■昆布・かつお節		★塩こしょう	1g(小さじ1/5)
■にんじん	20g	★おろししょうが	0.5g	★コンソメ	小さじ1/2
■キャベツ	20g	★酒	小さじ1		

作り方

- ① 具材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
にんじん、ブロッコリーは下茹でしておく。
- ② だし汁に、にんじんを加えて火にかける。
- ③ ブロッコリー、キャベツ、豆腐の順に加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ ★の材料を加えて味を整え出来上がり。

大人用スープの味付けは
一番最後に！しょうがが
入っているって体が温まります。

栄養価

エネルギー(kcal)	66
たんぱく質(g)	5.4
脂質(g)	1.8
炭水化物(g)	7.7
食塩(g)	1.0
カルシウム(mg)	70
鉄(mg)	1.2

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×



OTONA
Recipe
5

チンゲン菜のバターしょうゆ

材料(1人分)

- チンゲン菜.....50g
- もやし.....20g(一掴み)
- ベーコン.....10g
- 無塩バター.....3g(小さじ1弱)
- にんじん.....25g(2.5cm)
- しめじ.....20g(1/8株)
- しょうゆ.....2g(小さじ1/3)
- にんにく.....2g(小さめ1/2かけ)

作り方

- 1 にんにくはみじん切り。ベーコンは1cm幅に切る。
チンゲン菜は2cm幅くらいで切り、にんじんは3mmくらいの厚さの短冊切り。しめじは石づきを切り落としほぐす。
- 2 フライパンをあたたためバターを溶かし、にんにくを入れて香りを出し、ベーコンを炒める。
- 3 にんじんとをいれ、1分炒めたらチンゲン菜、もやし、しめじを加え強火でさっと炒める。
- 4 しょうゆを回しかけ、出来上がり。



チンゲン菜やもやしは
火が過ぎると水分が蒸発するんで
強火でさっと炒めるのがコツ。

栄養価	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 89	卵 ×
たんぱく質(g) 2.8	乳 ○
脂質(g) 6.7	小麦 ×
炭水化物(g) 5.5	落花生 ×
食塩(g) 0.6	そば ×
カルシウム(mg) 60	えび ×
鉄(mg) 0.9	かに ×



OTONA
Recipe
6

焼りんご

切ると色が変わりやすいので
なるべく早く焼きましよう。 ✨



材料(1人分)

- りんご.....1/4個
- バター.....10g(大さじ1強)
- 砂糖.....3g(小さじ1)
- シナモン.....お好みで

作り方

- 1 りんごはきれいに洗い、皮ごと5mm幅のくし切りにする。芯は取り除く。
- 2 フライパンを温め、バターを溶かす。
- 3 りんごをフライパンに並べ、砂糖を振りかけ色づくまで焼く。
- 4 器に盛り付け、お好みでシナモンをかけたなら出来上がり。

栄養価	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 123	卵 ×
たんぱく質(g) 0.2	乳 ○
脂質(g) 8.3	小麦 ×
炭水化物(g) 12.7	落花生 ×
食塩(g) 0.2	そば ×
カルシウム(mg) 4	えび ×
鉄(mg) 0.1	かに ×

