

離乳食に使える旬の食材

春 (3~5月)

食材	下ごしらえ・ポイント
キャベツ	内側の葉を使い、繊維を断ち切る
にんじん	中心部がよりやわらかい
新じゃがいも	芽を完全除去
かぶ	大根よりやわらかく使いやすい
いちご	気になるようなら裏ごしで種除く
しらす	塩抜きして細かく

夏 (6~8月)

食材	下ごしらえ・ポイント
トマト	皮・種除くと食べやすい
かぼちゃ	甘みが強く食べやすい
なす	皮をむきやわらかく
とうもろこし	フレーク、ペースト使うと便利
桃	皮除去・加熱
そうめん	塩分なしを使うと便利

秋 (9~11月)

食材	下ごしらえ・ポイント
さつまいも	水につけてアク抜きする
里芋	加熱してから皮むく、もしくは冷凍使用すると便利
かぼちゃ	レンジ加熱便利 (100gあたり600W約2分)
りんご	十分加熱しやわらかく
なし	十分加熱しやわらかく
鮭	塩分なし・骨皮除去し、よく加熱

冬 (12~2月)

食材	下ごしらえ・ポイント
大根	上部中心、やわらかく
白菜	内側の葉を使い、繊維を断ち切る
ほうれん草	加熱後、水につけてアク抜き
かぶ	加熱し甘みを引き出す
みかん	薄皮除く
たら	骨皮除去し、よく加熱

※アレルギーや体調には個人差があります。初めての食材は少量から、必ず十分に加熱してください。



離乳食レシピ

vol.6



初期~完了期までの
おすすめレシピ大集合♪



全レシピ
8大アレルギー
(卵・乳・小麦・落花生・
そば・えび・かに・くるみ)
不使用!

みんながおいしい離乳食

千種区役所 千種保健センター × 椋山女学園大学

このレシピ集は、乳児期の食事づくりを応援したいとの想いから、千種区役所と千種保健センターの管理栄養士、椋山女学園大学生生活科学部管理栄養学科の学生が協力して作成したものです。



スマホからも気軽に
「離乳食レシピ」を
ご覧いただけます。

クックパッドも公開中!
千種区☆離乳食レシピ



千種区☆離乳食レシピ
@cook_40406139

乳幼児期の食事づくりを応援したいとの想いから、愛知県名古屋市の千種区役所と千種保健センターの管理栄養士、椋山女学園大学生生活科学部管理栄養学科の学生が協力して作成し...
もっと見る

0フォロー中 7フォロー

31品 レシピを検索

千種区☆離乳食レシピ
大人★ツナひじきごはん
ごはん・にんじん・小ねぎ・ひじき・ツナ・油・しょうゆ・塩

離乳食レシピ vol.1~vol.5あります



- vol.1 にんじんごはん、豆腐の野菜煮込み etc...
- vol.2 ほうれん草の豆腐ポタージュ、鶏ささみのトマトがゆ etc...
- vol.3 きしめん、タコライス、茶碗むし、大人ごはん etc...
- vol.4 初期から完了期までの冷凍ストック・おすすめレシピ etc...
- vol.5 きな粉フレンチトースト、あじパンバーグ・トマトリゾット etc...

区ウェブサイトからダウンロードできます。



「離乳食レシピ動画」~家族と一緒に笑顔の食卓~

YouTube
ちくさKeyちゃんねる
で配信中心!▶▶▶



目次 INDEX

1p-2p 離乳初期のレシピ

- ・じゃがいもとブロッコリーのポタージュ
- ・なめらかバナナ豆腐
- ・大根とさつまいものとろとろ
- ・鯛とトマトの豆乳煮

3p-6p 離乳中期のレシピ

- ・野菜の豆乳がゆ
- ・鯛のトマト煮
- ・ささみのフォー
- ・パンプキンサラダ
- ・カレイとひきわり納豆がゆ
- ・ホクホクおいものきな粉あえ
- ・にんじん粥
- ・鶏ひき肉と野菜のポトフ

7p-9p 離乳後期のレシピ

- ・バナナの米粉パンケーキ
- ・かぼちゃのりんご煮
- ・たたらしらすのもちもち焼き
- ・野菜スープ
- ・きのこあんかけご飯
- ・里芋とにんじんの出汁煮

10p 段階別 食材と調味料〈目安〉

11p-14p 離乳完了期と間食のレシピ

- ・鮭とブロッコリーのおにぎり
- ・切り干し大根と豆腐のみそ汁
- ・豚肉とパプリカの焼きビーフン
- ・キャベツのりんごサラダ
- ・ケチャップライス
- ・豆乳グラタン
- ・米粉の蒸しパン
- ・かぼちゃのおやき

全レシピ 8大アレルゲン 不使用です



えび かに



卵 乳



小麦 そば



くるみ 落花生



離乳初期 離乳初期のおすすめレシピ

初期はシンプルかつ栄養価の高い食材をチョイス！

初期① じゃがいもとブロッコリーのポタージュ

ブロッコリーは小房の状態茹でると調理しやすいです。茎の部分は固く繊維質なので、茹で上がった後穂先のみを使用しましょう。

材料(作りやすい分量)

- じゃがいも…………… 70g
- ブロッコリー(穂先)…………… 40g
- だし汁(昆布)…………… 40mL

【作り方】

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。
- 2 じゃがいもとブロッコリー(小房の状態)は、水から茹でる。(15分ほど。軟らかく、すり潰しやすくなるまで。)
- 3 ②のブロッコリーは穂先のみを切りとる。
- 4 ②のじゃがいもと③を形がなくなるまですり潰し、だし汁を加えてペースト状にする。



栄養価(1人分)

エネルギー	12kcal	炭水化物	1.4g
たんぱく質	0.5g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.0g	鉄	0.2mg



初期② なめらかバナナ豆腐

バナナの自然な甘みと、きな粉の香ばしさを活かした一品です。これらの食材は、たんぱく質、カルシウム、鉄の補給にもなります。

材料(作りやすい分量)

- 絹ごし豆腐…………… 50g
- バナナ…………… 20g
- きな粉…………… 4g

【作り方】

- 1 バナナをすり潰し、絹ごし豆腐も加えさらにすり潰す。
- 2 ①を電子レンジ(600W 30秒~1分)で加熱する。
- 3 ②にきな粉をあえる。(水気が足りないようであればお湯でのばす。)



栄養価(1人分)

エネルギー	29kcal	炭水化物	1.9g
たんぱく質	2.5g	食塩相当量	0.0g
脂質	1.6g	鉄	0.5mg

初期③ 大根とさつまいものとろとろ

大根やさつまいもは加熱をすることで、甘みが出ます。また、繊維も軟らかくなるため、潰しやすくなります。

材料(作りやすい分量)

- 大根…………… 60g
- さつまいも…………… 20g

【作り方】

- 1 大根は皮を厚くむき軟らかく茹でて、裏ごす。
- 2 さつまいもは皮を厚くむいて、水にさらしてあく抜きをしてから軟らかくなるまで茹でて裏ごしをする。
- 3 ①と②を混ぜる。(水気が足りないようであれば、ゆで汁などでのばす。)



栄養価(1人分)

エネルギー	9kcal	炭水化物	2.2g
たんぱく質	0.1g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.0g	鉄	0.1mg

初期④ 鯛とトマトの豆乳煮

酸味のあるトマトは、豆乳と一緒に加熱することで味がまろやかになり、食べやすくなるように工夫しています。赤ちゃんが飲み込みやすいように、豆乳で水分量を調整してください。

材料(作りやすい分量)

- 鯛(刺身)…………… 50g(5切れ)
- トマト…………… 120g
- 無調整豆乳(調乳済みのアレルギー対応粉ミルクでも可)…………… 100mL

【作り方】

- 1 鯛は熱湯でしっかり茹でてすり潰す。
- 2 トマトは皮と種を除き、みじん切りにする。
- 3 ①②を小鍋に入れ、豆乳と一緒に弱火で3~5分ほど煮る。



栄養価(1人分)

エネルギー	30kcal	炭水化物	2.1g
たんぱく質	2.9g	食塩相当量	0.0g
脂質	1.3g	鉄	0.3mg



離乳中期のレシピ

あさのメニュー

野菜の豆乳がゆ

彩り豊かな野菜でいつものご飯をぱっと明るくする一品です。また、かぼちゃはペースト状で加熱することで、飲み込みやすくなるようにしました。

材料(1人分)

- ご飯 25g
- かぼちゃ(種・皮除く) 10g
- ブロccoli(穂先) 10g
- 水 25mL
- 無調整豆乳 20mL

栄養価(1人分)

エネルギー	56kcal	炭水化物	7.0g
たんぱく質	3.4g	食塩相当量	0.0g
脂質	1.0g	鉄	0.5mg

【作り方】

- 1 かぼちゃはラップで包み、電子レンジ(600W 30秒~40秒)で加熱する。軟らかくなったらスプーンでペースト状にする。
- 2 ブロccoli(小房の状態)は、少量の水を加え電子レンジ(600W 30秒)で加熱する。粗熱を取ってから、穂先のみを切り取る。
- 3 鍋にご飯と水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- 4 ③に①、②と豆乳を加え、煮る。



鯛のトマト煮

野菜の豆乳がゆ



鯛は脂質が少なく消化しやすい食材です。水溶き片栗粉でとろみもついていて、安心して食べられます。

【作り方】

- 1 鯛は茹でて細かくほぐす。
- 2 ほうれん草は茹でて水にさらし、よく水気を切ってから細かく刻む。
- 3 トマトは皮・種を取り、細かく刻む。
- 4 小鍋にだし汁と①~③を入れ、弱火で軟らかくなるまで煮る。
- 5 水溶き片栗粉でとろみをつける。

鯛のトマト煮

材料(1人分)

- 鯛(刺身) 10g
- トマト 20g
- ほうれん草(葉先) 5g
- だし汁(昆布) 50mL
- 水溶き片栗粉 10g(水8mL、片栗粉2g)

栄養価(1人分)

エネルギー	24kcal	炭水化物	1.1g
たんぱく質	2.1g	食塩相当量	0.2g
脂質	0.5g	鉄	0.2mg



離乳中期のレシピ

よるのメニュー

ささみのフォー

かぶ、なす、ほうれん草など別の野菜でも作ることができます。アレンジがしやすいため、色々な食材に挑戦してみましょう!

材料(1人分)

- フォー(乾麺) 15g
- 鶏ささみ 10g
- ブロccoli(穂先) 5g
- だし汁(昆布) 50mL
- 水溶き片栗粉 10g(水8mL、片栗粉2g)

栄養価(1人分)

エネルギー	42kcal	炭水化物	6.0g
たんぱく質	2.8g	食塩相当量	0.2g
脂質	0.2g	鉄	0.1mg

【作り方】

- 1 鍋に湯を沸かし、フォーを軟らかくなるまで茹で、粗みじん切りにする。
- 2 鶏ささみとブロccoliを火が通るまで茹で、みじん切りにする。
- 3 鍋に、だし汁と①、②を入れ、弱火で煮る。水溶き片栗粉でとろみをつける。



ささみのフォー



パンプキンサラダ

素材の味を楽しめる一品です。豆腐を入れることでクリーミーな仕上がりになり、口当たりが良いです。

【作り方】

- 1 かぼちゃは茹でて粗く潰す。
- 2 豆腐は茹でてあと軽く水気を吸い取り、滑らかになるまですり潰す。
- 3 ボウルに①と②を入れる。白湯を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせる。

パンプキンサラダ

材料(1人分)

- 絹ごし豆腐 10g
- かぼちゃ(皮・種を除く) 20g
- 白湯 10mL(必要に応じて調整)

栄養価(1人分)

エネルギー	21kcal	炭水化物	4.3g
たんぱく質	0.9g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.4g	鉄	0.2mg





離乳中期のレシピ

あさのメニュー

カレーとひきわり納豆がゆ

たんぱく質やカルシウムが摂れるように、納豆を使用しています。
カレーは身が軟らかく、脂質が少ないため、消化しやすい食材です。

材料(1人分)

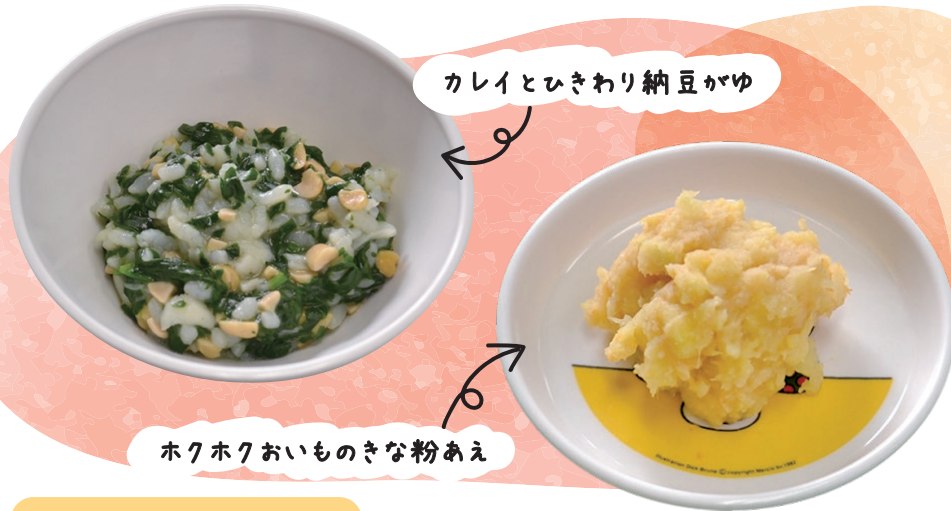
- ご飯 15g
- ひきわり納豆 9g
- カレイ(骨・皮を除く) 6g
- ほうれん草(葉先) 12g
- 水 30mL

栄養価(1人分)

エネルギー	46kcal	炭水化物	5.8g
たんぱく質	2.7g	食塩相当量	0.0g
脂質	1.0g	鉄	0.3mg

【作り方】

- 1 カレイは茹でて細かくほぐす。
- 2 ほうれん草は茹でて粗みじん切りにする。
- 3 鍋に①と②、ご飯、水、納豆を加え軟らかくなるまで煮る。



カレーとひきわり納豆がゆ

ホクホクおいしいものきな粉あえ

さつまいもにりんごを加えることで、バツバツかず、食べやすい一品になります。甘みがあるため、おやつとしても食べることができます。

ホクホクおいしいものきな粉あえ

【作り方】

- 1 さつまいもは皮をむいて輪切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- 2 ①のさつまいもを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W 1分30秒)で加熱する。軟らかくなったら、粗めに潰す。
- 3 りんごは皮をむき、すりおろす。耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W 30秒)で加熱する。
- 4 ②と③、きな粉を混ぜ合わせる。

材料(1人分)

- さつまいも 20g
- りんご 20g
- きな粉 1g



栄養価(1人分)

エネルギー	40kcal	炭水化物	8.7g
たんぱく質	0.4g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.1g	鉄	0.2mg



離乳中期のレシピ

よるのメニュー

にんじん粥

お米の粒を少し感じながら食べることができるため、噛む練習にもなります。
にんじんと大根を加えることで甘味と風味を出して栄養バランスを整えています。

材料(1人分)

- ご飯 25g
- 大根 10g
- にんじん 5g
- だし汁(かつお) 50mL

栄養価(1人分)

エネルギー	28kcal	炭水化物	6.3g
たんぱく質	0.4g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.1g	鉄	0.1mg



にんじん粥

鶏ひき肉と野菜のポトフ

さつまいもの自然な甘みがアクセントです。片栗粉でとろみをつけることで、食べやすい仕上がりになっています。

鶏ひき肉と野菜のポトフ

【作り方】

- 1 さつまいもは皮を厚めにむき、みじん切りにする。水を張ったボウルに5分ほどさらし、水気を切る。
- 2 キャベツは、みじん切りにする。
- 3 鍋に①と水を入れ中火にかける。沸騰したら②と鶏ひき肉を加え、軟らかくなったら水溶性片栗粉でとろみをつける。

材料(1人分)

- 鶏ひき肉(むね) 10g
- さつまいも 10g
- キャベツ 10g
- 水 100mL
- 水溶性片栗粉 10g(水8mL、片栗粉2g)

栄養価(1人分)

エネルギー	39kcal	炭水化物	5.5g
たんぱく質	1.7g	食塩相当量	0.0g
脂質	1.1g	鉄	0.2mg





離乳後期のレシピ

あさのメニュー

バナナの米粉パンケーキ

手づかみ食べを意識し、自分で食べる楽しさが味わえるようにしました。砂糖を使わずとも、バナナ本来の甘味で楽しむことができます。

材料(1人分)

- 米粉 30g
- バナナ 1/2本(40g)
- 無調整豆乳 30mL
- ベーキングパウダー 1g
- サラダ油 1g

栄養価(1人分)

エネルギー	176kcal	炭水化物	35.6g
たんぱく質	3.3g	食塩相当量	0.2g
脂質	2.4g	鉄	0.5mg

【作り方】

- 1 バナナは皮をむいて潰す。
- 2 ボウルに、①、米粉、豆乳、ベーキングパウダーを入れ混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をひき、5cm大になるように流し、蓋をして弱火で両面焼く。



バナナの米粉パンケーキ



かぼちゃのりんご煮

かぼちゃとりんごはともに軟らかくなるまで煮て、歯ぐきで潰せる食感にしました。りんごの自然な甘みで優しい味に仕上げています。

かぼちゃのりんご煮

【作り方】

- 1 かぼちゃは一口大に切って、包丁で皮を切り落とす。りんごは皮をむく。かぼちゃとりんごは5mm角に切る。
- 2 耐熱容器に、①と水を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W 30秒)で加熱する。硬いようであれば、30秒ほど追加で加熱する。

材料(1人分)

- かぼちゃ 20g
- りんご 10g
- 水 5mL

栄養価(1人分)

エネルギー	21kcal	炭水化物	5.7g
たんぱく質	0.4g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.1g	鉄	0.1mg



離乳後期のレシピ

ひるのメニュー

たらとしらすのもちもち焼き

たらとしらすでカルシウムを摂取することができます。じゃがいもに練りこむことで魚特有の風味を抑え、手づかみ食べと食感を楽しめるようにしました。

【作り方】

- 1 たらは茹で、5mmほどにほぐす。しらすは、ザルに入れて熱湯をかけ、塩抜きをする。
- 2 じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、耐熱容器に入れる。ラップをふんわりと上からかぶせ、電子レンジ(600W 1分30秒)で加熱して潰す。
- 3 袋に①、②、米粉、だし汁、片栗粉を入れよく混ぜる。
- 4 ③を棒状になるようにしぼり出す。(緩すぎるときは片栗粉を足して調節する。)
- 5 フライパンにサラダ油をひき、中火で焼き色がつくまで焼く。

材料(1人分)

- たら(骨・皮を除く) 10g
- だし汁(昆布) 20mL
- しらす干し 5g
- 米粉 大さじ2(18g)
- じゃがいも 20g
- 片栗粉 10g
- サラダ油 2g

栄養価(1人分)

エネルギー	115kcal	炭水化物	20.3g
たんぱく質	4.5g	食塩相当量	0.3g
脂質	2.3g	鉄	0.2mg



たらとしらすのもちもち焼き



野菜スープ



様々な野菜を取り入れ、栄養をとれるようにしました。片栗粉を加えることで、とろみがつき、食べやすくなっています。

野菜スープ

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮を切り落とし、1cm角に切る。
- 2 にんじんは皮をむき、1cm角に切る。
- 3 ブロccoliは細かく刻む。
- 4 鍋に水と①、②を加え加熱する。
- 5 ④に火が通ったら、③と塩を入れて軟らかくなるまで煮る。
- 6 水溶き片栗粉を作り、鍋に加えてよく混ぜ、とろみがつくまで加熱する。

材料(1人分)

- かぼちゃ 15g
- 水 150mL
- にんじん 15g
- 塩 0.1g
- ブロccoli 15g
- 水溶き片栗粉 10g(水8mL、片栗粉2g)

栄養価(1人分)

エネルギー	40kcal	炭水化物	5.4g
たんぱく質	2.7g	食塩相当量	0.1g
脂質	1.3g	鉄	0.3mg



離乳後期のレシピ

よるのメニュー

きのこあんかけご飯

【作り方】

- 1 ご飯と水を鍋に入れて火にかけ、軟飯を作る。
- 2 まいたけはほぐし電子レンジ(600W 30秒)で加熱後、みじん切りにする。
- 3 にんじんは電子レンジ(600W 1分)で加熱後、みじん切りにする。
- 4 鍋にだし汁、しょうゆ、②と③を入れ弱火で軽く煮たのち、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- 5 器に①を盛り付け、その上に④をかける。

後期から使えるようになるきのこ類を取り入れたレシピです。新しい食材は少しずつチャレンジしましょう。

- 材料(1人分)
- ご飯…………… 40g
 - しょうゆ…………… 1g
 - まいたけ…………… 10g
 - 水…………… 40mL
 - にんじん…………… 5g
 - 水溶性片栗粉…………… 20g
 - だし汁(かつお)…………… (水16mL、片栗粉4g)
 - 大さじ2(30mL)

栄養価(1人分)

エネルギー	80kcal	炭水化物	18.9g
たんぱく質	1.4g	食塩相当量	0.2g
脂質	0.2g	鉄	0.1mg



きのこあんかけご飯

里芋とにんじんの出汁煮

だし汁としょうゆで風味豊かに仕上げました。鶏ひき肉を入れることによって、成長に必要なたんぱく質を摂取することができます。

材料(1人分)

- 鶏ひき肉…………… 15g
- だし汁(昆布)…………… 100mL
- 里芋…………… 15g
- しょうゆ…………… 0.5g
- にんじん…………… 15g

栄養価(1人分)

エネルギー	33kcal	炭水化物	3.3g
たんぱく質	1.8g	食塩相当量	0.2g
脂質	2.2g	鉄	0.2mg

里芋とにんじんの出汁煮

【作り方】

- 1 里芋とにんじんは皮をむき、5mm厚さほどのいちょう切りにする。
- 2 鍋ににんじんとだし汁を入れ、蓋をして強火にかけ、沸騰したら弱火にして5分ほど煮る。
- 3 ②に鶏ひき肉、里芋、しょうゆを加え、里芋が軟らかくなるまで5分ほど煮る。
- 4 具材を取り出し、フォークなどで粗く潰す。

離乳食 段階別の食材と調味料〈目安〉

離乳食 初期

(生後 5~6 か月ごろ)

主食

- ・10倍がゆ
- ・食パン(耳なし)
- ・軟らかく煮たうどん

副菜

- ・にんじん
- ・大根
- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・ほうれん草(葉先)

主菜

- ・豆腐(絹・加熱)
- ・白身魚(たい、ひらめ、かれいなど)

調味料

- 基本なし(素材の味のみ)
- ・だし(昆布・野菜 ※無塩)

離乳食 後期

(生後 9~11 か月ごろ)

主食

- ・5倍がゆ~軟飯
- ・軟らかく煮た種類
- ・パン

副菜

- ほぼすべての野菜
- ・れんこん(すりおろす)
- ・きのこ類

主菜

- ・鶏肉(もも・むね)
- ・納豆(刻む)
- ・豚赤身肉
- ・牛赤身肉
- ・青魚(さば・あじ ※新鮮)

調味料

- ・だし(昆布・野菜・かつお ※無塩)
- ・醤油(少量)
- ・味噌(少量)
- ・砂糖(少量)
- ・油(サラダ油・オリーブ油 少量)

START



口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。



舌と上あごでつぶすことができるようになる。



歯ぐきでつぶすことができるようになる。



歯をつかうようになる。

GOAL

離乳食 中期

(生後 7~8 か月ごろ)

主食

- ・7倍がゆ~5倍がゆ
- ・食パン
- ・軟らかく煮たうどん
- ・軟らかく煮たマカロニ、スパゲティ

副菜

- 初期の野菜すべて
- ・ブロッコリー
- ・ピーマン
- ・なす
- ・きゅうり
- ・トマト

主菜

- ・豆腐
- ・納豆(加熱する)
- ・白身魚
- ・鶏ささみ

調味料

- ・だし(昆布・野菜・かつお ※無塩)
- ・醤油(ごく少量)
- ・味噌(ごく少量)

離乳食 完了期

(生後 12~18 か月ごろ)

主食

- ・軟飯~普通ごはん
- ・麺類
- ・パン

副菜

基本的に大人と同じ(硬さ・大きさに注意)

主菜

- 肉・魚・卵・大豆製品 全般

調味料

- ・醤油
- ・酢
- ・味噌
- ・ケチャップ
- ・砂糖
- ・油
- ・みりん(加熱)
- ※ 薄味が基本(大人の1/2~1/3程度)



離乳完了期のレシピ

あさのメニュー

鮭とブロッコリーのおにぎり

電子レンジのみで作れるため調理時間が短縮でき、洗い物も少ないです。おにぎりはかじりとり練習にもなります。

- 材料(1人分)
- ごはん 80g
 - 鮭(刺身) 10g
 - ブロッコリー 20g

栄養価(1人分)

エネルギー	144kcal	炭水化物	31.4g
たんぱく質	4.3g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.6g	鉄	0.4mg

【作り方】

- 1 鮭は耐熱容器に入れ、少量の水を加えてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W 30秒~1分)で加熱する。加熱途中で身をほぐし、鮭全体に火が通るようにする。
- 2 ブロッコリーは①と同様に電子レンジ(600W 1分)で加熱する。水気を切り、みじん切りにする。
- 3 ごはんに水気を切った①と②を混ぜ、ラップを使って食べやすい大きさににぎる。



鮭とブロッコリーのおにぎり

切り干し大根と豆腐のみそ汁

切り干し大根は生の大根よりも栄養価が高いのでおすすめです。火が通りやすい食材を使うことで、作りやすい品になっています。

切り干し大根と豆腐のみそ汁

- 材料(1人分)
- 絹ごし豆腐 30g
 - 玉ねぎ 15g
 - 切り干し大根(乾) 1.5g
 - だし汁(混合) 100mL
 - みそ(豆みそ) 1g

栄養価(1人分)

エネルギー	30kcal	炭水化物	2.7g
たんぱく質	2.2g	食塩相当量	0.2g
脂質	1.1g	鉄	0.5mg



【作り方】

- 1 切り干し大根は水で戻す。ある程度水で戻したら柔らかくなるまで煮る。水気を絞って、粗みじん切りにする。
- 2 玉ねぎは5mm角に切り、だし汁を入れた鍋で煮る。
- 3 ②に火が通ったら、①と1cm角に切った豆腐を入れる。
- 4 みそを溶かして少し加熱する。



離乳完了期のレシピ

ひるのメニュー

豚肉とパプリカの焼きビーフン

食材の大きさを残しながらも軟らかく仕上げることで、食べる練習につながるようにしました。また、パプリカを2種類加えて彩りよく仕上げました。

- 材料(1人分)
- ビーフン(乾麺) 15g
 - 豚もも肉 20g
 - 赤パプリカ 10g
 - 黄パプリカ 10g
 - 水 50mL
 - みりん 2g
 - しょうゆ 2g
 - 砂糖 少々(1g)
 - サラダ油 小さじ1/2(2g)
 - 水溶き片栗粉 (水8mL、片栗粉2g) 10g

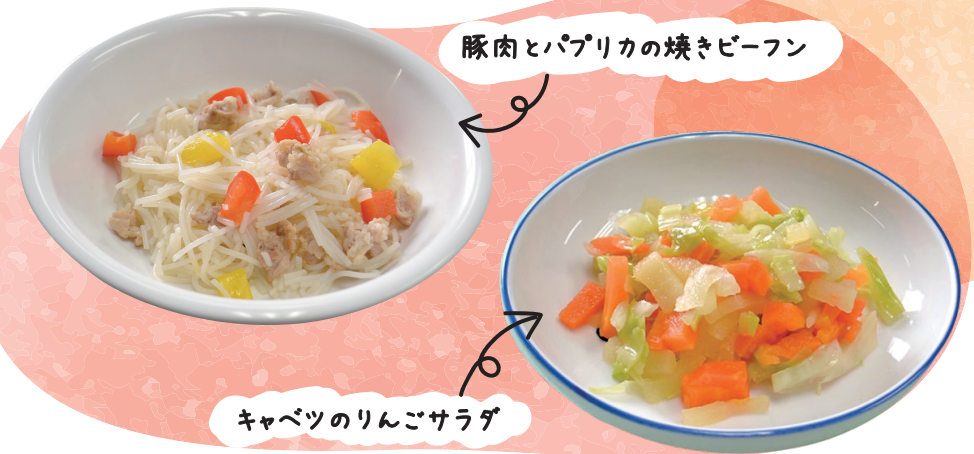
栄養価(1人分)

エネルギー	118kcal	炭水化物	18.0g
たんぱく質	4.7g	食塩相当量	0.3g
脂質	3.3g	鉄	0.3mg



【作り方】

- 1 豚肉、パプリカは1cm角に切る。
- 2 沸騰したお湯にビーフンを入れ、やわらかくなるまで茹でる。水気を切り、3cm幅に切る。
- 3 フライパンで油を熱し、豚肉を炒める。
- 4 豚肉に火が通ったら水を入れる。沸騰したらアクを取り、蓋をして3分煮る。
- 5 ④にパプリカを加え、さらに3分煮る。
- 6 ⑤にビーフンとみりん、しょうゆ、砂糖を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



豚肉とパプリカの焼きビーフン

キャベツのりんごサラダ

酢と塩の味付けでシンプルにさっぱりと食べられるようにしました。電子レンジを使うことで短時間で調理でき、洗い物も少ないです。

キャベツのりんごサラダ

- 材料(1人分)
- キャベツ 15g
 - にんじん 15g
 - りんご 15g
 - サラダ油 1.5g
 - 酢 1.5g
 - 塩 0.3g

栄養価(1人分)

エネルギー	30kcal	炭水化物	3.4g
たんぱく質	0.3g	食塩相当量	0.3g
脂質	1.5g	鉄	0.1mg



【作り方】

- 1 にんじんは皮をむき耐熱容器に入れ、水(大さじ1)を加えてふんわりラップをし、電子レンジ(600W 1分)で加熱する。水気を切り、長さ1cm、幅3mmに切る。
- 2 りんごは皮をむく。
- 3 キャベツとりんごも①と同じ大きさに切る。耐熱容器に入れ、水(大さじ1)を入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W 約1分)で加熱する。水気を切る。
- 4 ③の水気を切り、①と調味料を入れて混ぜる。※りんごが十分軟らかいか必ず確認し適宜追加で加熱してください。



離乳完了期のレシピ

よるのメニュー

ケチャップライス

材料(1人分)

- ごはん…………… 80g
- ミックスベジタブル(冷凍) …… 20g
- ケチャップ…………… 小さじ2(10g)
- サラダ油…………… 小さじ1(4g)

栄養価(1人分)

エネルギー	184kcal	炭水化物	34.6g
たんぱく質	2.3g	食塩相当量	0.5g
脂質	4.2g	鉄	0.2mg



冷凍のミックスベジタブルを使うことで短時間で
作ることができます。
まとめて作り、冷凍保存しておく便利です。

【作り方】

- 1 ミックスベジタブルを解凍し、粗く刻む。
- 2 フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。
- 3 ②にご飯を加えて軽く炒め、ケチャップを加えて混ぜる。



ケチャップライス



豆乳グラタン



小麦粉やバターなどを使わなくても、ホワイトソースを
作ることができます。コンソメやこしょうを足すと大人
向けにもできます。

豆乳グラタン

材料(1人分)

- 鶏もも肉(皮なし) …… 20g
- ブイヨン…………… 20mL
- ほうれん草…………… 15g
- 片栗粉…………… 小さじ1(3g)
- 玉ねぎ…………… 15g
- サラダ油…………… 小さじ1/2(2g)
- 無調整豆乳…………… 40mL

栄養価(1人分)

エネルギー	78kcal	炭水化物	6.0g
たんぱく質	5.1g	食塩相当量	0.1g
脂質	3.6g	鉄	1.0mg



【作り方】

- 1 ほうれん草は1cm幅に切る。
玉ねぎはみじん切りにする。
鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋に油をひき、①を炒める。
- 3 ②に火が通ったらブイヨンを入れて温める。
- 4 ポウルに豆乳と片栗粉を入れてよく混ぜる。
- 5 ③に④を入れて混ぜ、しっかりとろみがつくまで煮る。
- 6 ⑤を耐熱容器に移し、オーブントースターで約5分焼く。



間食のおすすめレシピ

間食は食べる楽しさを教える大切な機会です

間食①

米粉の蒸しパン

手で持ちやすい大きさにちぎることで、手づかみ食べを
促します。

冷凍保存できるため、多めに作っておくと便利です。

材料(作りやすい分量 2回分)

- 米粉…………… 40g
- ツナ缶(水煮)…………… 20g
- ブロッコリー…………… 20g
- 無調整豆乳…………… 40mL
- ベーキングパウダー…………… 3g

【作り方】

- 1 ブロッコリーは耐熱容器に入れ、水を
加えてふんわりラップをし、電子レンジ
(600W 1分)で加熱する。水気を切り、
粗みじん切りにする。
- 2 ツナは汁を切ってほぐす。
- 3 ボウルに米粉、豆乳、ベーキングパウダー
を入れ、混ぜる。
- 4 ③に①、②を加えて混ぜ、カップに入れる。
- 5 ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W
2~3分)で加熱する。



栄養価(1人分)

エネルギー	93kcal	炭水化物	19.4g
たんぱく質	3.5g	食塩相当量	0.3g
脂質	0.6g	鉄	0.5mg

間食②

かぼちゃのおやき

かぼちゃの甘さと豆腐のやわらかさでパクパク食べられます。
手でつかみやすい大きさに焼くことで、手づかみ食べの練習
ができます。冷凍保存もできる便利な1品です。

材料(作りやすい分量 2回分)

- 絹ごし豆腐…………… 50g
- ピーマン…………… 10g
- かぼちゃ…………… 20g
- 片栗粉…………… 大きじ2(18g)

【作り方】

- 1 かぼちゃは皮をむき耐熱容器に入れ、
水を加えてふんわりラップをし、電子
レンジ(600W 1分)で加熱する。
水気を切り、熱いうちに潰す。
- 2 ピーマンはみじん切りにする。かぼちゃと
同様に電子レンジ(600W 1分)で加熱
する。
- 3 ボウルに①と②、絹ごし豆腐、片栗粉を
加え、よく混ぜ合わせる。
※生地が緩い場合は片栗粉を追加する。
- 4 フライパンに③を手でつかみやすい
大きくなるように流し弱火で両面焼く。



栄養価(1人分)

エネルギー	53kcal	炭水化物	10.2g
たんぱく質	1.5g	食塩相当量	0.0g
脂質	0.8g	鉄	0.4mg