

離乳
完了期

枝豆コーンの彩りオムレツ

卵は半熟ではなく、中まで火を通してください。
お子さまが味に慣れてきたらケチャップを付けてあげるといいですよ！

材料(2食分)

- 卵……………1個
- 牛乳……………大さじ1
- 枝豆……………10粒程度
- コーン……………10粒程度
- プロセスチーズ……………4g
- 油……………小さじ1/2



作り方

- 1 卵を溶き、牛乳を加え混ぜ合わせる。
- 2 ①に茹でてさやから出し小さく刻んだ枝豆、コーン、5mm角に切ったチーズを加えて混ぜる。
- 3 熱したフライパンに油をひき、②をオムレツ型に焼く。
- 4 つかみ食べしやすい大きさに切る。

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 63	卵 ○
たんぱく質(g) 4.0	乳 ○
脂質(g) 4.4	小麦 ×
炭水化物(g) 1.7	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.2	そば ×
カルシウム(mg) 36	えび ×
鉄(mg) 0.5	かに ×

同じ食材で大人も子どもも
楽しめるレシピです。
ぜひご活用ください！

離乳食レシピ vol.1

(2021年3月発行)

～掲載レシピ例～

かぼちゃのチーズリゾット、豆腐トマトハンバーグ
チンゲン菜のバターしょうゆ、やわらか焼きりんご



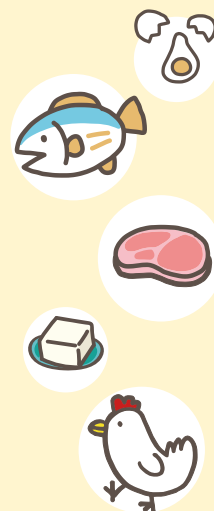
区ウェブサイトから
ダウンロードできます。



／おいしく食べて元気いっぱい！／

離乳食 レシピ vol.2

初期～完了期までの
レシピ 21 掲載

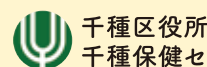


お子さまの成長・発達に欠かせない

たんぱく質

お子さまの成長に
合わせて作れます！

魚・肉・卵・豆腐
の食材別レシピ！



千種区役所
千種保健センター



SugiYama 杉山女学園大学
人間になろう

お子さまと一緒に食卓を 楽しく囲んでいただくために



お子さまの健やかな成長を願い、

今回は、たんぱく質の4種類の食材

「魚」・「肉」・「卵」・「豆腐」のレシピ集をお届けします。



「たんぱく質を食べさせたいけど、どんな食材を使ったらいいの？」

「いつも同じ食材になりがち。他の食材も使ってみたいけど、

これは使っていいのかなあ…」

「調理の仕方って他にもあるのかな？」

そんなつぶやきのヒントとなるよう、

調理方法も「焼く」・「炒める」・「煮る」・「蒸す」・「和える」など、

いろいろな組み合わせを工夫しました。



このレシピ集が

「楽しい食」のひとつに役立てられれば幸いです。



形あるもの、いつから
食べさせられるの？

いろいろなものを
食べさせて
あげたいな…



レトルトも
使っているけれど、
たまには
別のメニューにも
挑戦したいな！

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
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。

もくじ

I 初期（5～6 か月頃）

- ・ほうれん草の豆腐ポタージュ…………… 03
- ・カレイの彩り和え…………… 03
- ・しらすとじゃがいもとにんじんのとろろ煮…………… 04
- ・固ゆで卵黄とじゃがいもの和え物…………… 04



II 中期（7～8 か月頃）

- ・白身魚と野菜のとろろスープ…………… 05
- ・鶏ささみのトマトがゆ…………… 05
- ・大根のささみあんかけ…………… 06
- ・ほうれん草とツナの白和え…………… 06
- ・とろろポテトサラダ…………… 07
- ・野菜だし…………… 07



III 後期（9～11 か月頃）

- ・豆腐としらすのチヂミ風…………… 08
- ・たらじゃがバーグ…………… 08
- ・あじのトマト煮団子…………… 09
- ・洋風そぼろ大根…………… 09
- ・マカロニグラタン風…………… 10
- ・野菜のミニキッシュ…………… 10



IV 完了期（12～18 か月頃）

- ・豆腐の彩りパンケーキ…………… 11
- ・鮭のピカタ…………… 12
- ・鶏むね肉と彩り野菜のポトフ…………… 12
- ・小松菜のラザニア風…………… 13
- ・あじのトマト煮餃子…………… 14
- ・枝豆コーンの彩りオムレツ…………… 裏表紙



※初めて食べる食材は、単品で少量ずつから開始し、食べられることが確認できてから、こちらのレシピをご利用ください。

離乳初期

ほうれん草の豆腐ポタージュ

ほうれん草一株の葉の部分が約10gです！ほうれん草の青臭さやえぐみが豆腐でまろやかになっています。

材料(4食分)

- ほうれん草(葉先).....40g
- 絹ごし豆腐.....40g
- 水.....大さじ3
- 育児用ミルク.....小さじ2
- 片栗粉.....小さじ1/2

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 14	卵 ×
たんぱく質(g) 0.8	乳 ○
脂質(g) 0.6	小麦 ×
炭水化物(g) 1.1	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.0	そば ×
カルシウム(mg) 17	えび ×
鉄(mg) 0.4	かに ×

作り方

- 1 ほうれん草を沸騰した湯で約1分茹で、柔らかくなったら水にさらしアクを抜き細かく刻む。
- 2 絹ごし豆腐と水を耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する。(500W30秒)
- 3 ミキサー(またはすり鉢)にほうれん草、育児用ミルク、絹ごし豆腐を加熱した汁ごと加え、なめらかな状態になるまで混ぜ合わせる。
- 4 鍋に③と同量の水で溶いた水溶き片栗粉を入れ様子を見ながら加熱し、とろみをつける。



離乳初期

しらすとじゃがいもとにんじんのとろとろ煮

にんじんを入れたことで彩りがよくなっています。
余った昆布だしは冷蔵・冷凍保存をすると他の料理に使うことができます。

作り方

- 1 しらすを茹で、すりつぶす。
- 2 にんじんは柔らかく茹で、すりつぶす。
- 3 じゃがいもは柔らかく茹で、すりつぶす。
- 4 ①、②、③を混ぜ、昆布だしを少しずつ加えながら飲み込みやすいようにのぼす。



材料(4食分)

- しらす.....10g
- じゃがいも.....20g
- にんじん.....20g
- 昆布だし.....大さじ4

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 7	卵 ×
たんぱく質(g) 0.5	乳 ×
脂質(g) 0.0	小麦 ×
炭水化物(g) 1.0	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.1	そば ×
カルシウム(mg) 7	えび ×
鉄(mg) 0.0	かに ×

離乳初期

カレイの彩り和え

キャベツとカレイにトマトをトッピングすることで色とりどりの一品に。
カレイの旨味が出ているので、味付けが無くても旨味たっぷりです！

材料(4食分)

- トマト.....40g
- キャベツ.....20g
- カレイ.....20g

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 8	卵 ×
たんぱく質(g) 1.0	乳 ×
脂質(g) 0.1	小麦 ×
炭水化物(g) 0.6	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.0	そば ×
カルシウム(mg) 5	えび ×
鉄(mg) 0.0	かに ×

作り方

- 1 トマトはヘタをくり抜き、反対側に十字に切り込みを入れ、沸騰したお湯で約2分茹でる。柔らかくなったら湯むきする。分量分トマトの種と芯(固い部分)を取り除き、すりつぶす。
- 2 キャベツの芯を取り除き、葉を3〜4センチ角にカットし、沸騰したお湯に入れて約2分茹でる。柔らかくなったら水気を切りすりつぶす。
トマトと一緒に茹でると時短！
- 3 カレイを沸騰したお湯で約3分茹で水気を切る。大きな骨と皮を取り除きほぐしてからすりつぶす。(細かい骨も取り除く)
- 4 ②と③を混ぜ合わせ、その上に①をのせて完成。



離乳初期

固ゆで卵黄とじゃがいもの和え物

野菜を柔らかくなるまで茹でることでミキサーを使わなくてもできます。
にんじんのオレンジ色が加わることで見た目も鮮やかになります！

作り方

- 1 卵を沸騰後15分茹で、白身と黄身を分ける。
- 2 じゃがいもとにんじんの皮をむく。
- 3 鍋に水を入れ(分量外)その中に②の野菜をそのまま入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- 4 鍋のお湯を捨て木べらやフォークで野菜をつぶしペースト状にする。
- 5 ①の黄身と昆布だしを④に加え、さらにペースト状にしていく。



材料(4食分)

- 卵黄.....1個
- じゃがいも.....20g
- にんじん.....15g
- 昆布だし.....大さじ4

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 22	卵 ○
たんぱく質(g) 0.8	乳 ×
脂質(g) 1.4	小麦 ×
炭水化物(g) 1.1	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.0	そば ×
カルシウム(mg) 9	えび ×
鉄(mg) 0.3	かに ×

離乳中期

白身魚と野菜のとろとろスープ

それぞれの電子レンジに合わせて様子を見ながら温める。野菜やお魚のほぐし具合は、お子さまの成長具合に合わせてほぐしてください。

材料(4食分)

- 白身魚 60g
- にんじん 40g
- 白菜 20g
- だし汁 320ml
- 片栗粉 大さじ1/2

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
22	2.4	0.0	3.0	0.2	14	0.1

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
×	×	×	×	×	×	×



作り方

- ① にんじんを耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱。(500W1分30秒)
- ② 白菜を耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱。(500W1分)
- ③ ①②をみじん切りにする。
- ④ 耐熱皿に白身魚を入れふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱。(500W20秒) 粗熱が取れたら骨を確認しながら粗くほぐす。
- ⑤ 鍋にだし汁と③を入れ、中火にして一煮立ちしたら④を入れる。さらに同量の水で溶いた水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら火からおろす。

離乳中期

鶏ささみのトマトがゆ

トマトとささみの味を生かすように
味付けを控えました。
具材と一緒に煮込むことで時短レシピに！

材料(4食分)

- 鶏ささみ 40g
- トマト 1/2個
- ご飯 60g
- 水 400ml

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
38	2.4	0.1	6.4	0.0	3	0.1

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
×	×	×	×	×	×	×

作り方

- ① トマトは沸騰したお湯で茹で、種を取り湯むきをして、一口大に切る。
- ② 鶏ささみを細かく切る。
- ③ 鍋にご飯、水を入れて火をつける。
トマト、細かく刻んだ鶏ささみの順で加える。
- ④ 中火で3分煮る。
- ⑤ ④をボウルに移し入れ、すり鉢で舌でつぶせる硬さにすりつぶして完成。



離乳中期

大根のささみあんかけ

大根は少し大きいですが、柔らかく煮てあるので、スプーンで赤ちゃんの食べやすい大きさに調整できます。



作り方

- ① 大根の皮をむき、いちょう切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジで加熱し(500W約2分)、その後5mm角に切る。
- ③ ささみをすり鉢で細かくすりつぶし、鍋で炒める。
- ④ ③に野菜だしと大根を加え弱火で煮る。
- ⑤ 大根が軟らかくなったら、同量の水で溶いた水溶き片栗粉を加えて、かき混ぜながら中火で熱し、とろみがついたら火からおろす。

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
26	3.0	0.1	3.0	0.0	7	0.1

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
×	×	×	×	×	×	×

材料(4食分)

- 大根 100g
- ささみ 60g
- 野菜だし(※作り方は、P.7) 150ml
- 片栗粉 大さじ1



離乳中期

ほうれん草とツナの白和え

赤ちゃんが食べるには丁度いい薄味と柔らかい食感。
調理の時間も少なく短時間ですぐにつくれるところがポイント！



材料(4食分)

- ほうれん草 30g
- ツナ缶(水煮) 20g
- 絹ごし豆腐 80g

作り方

- ① ほうれん草を柔らかくなるまで茹で、水にさらしアクを取る。水気を切り、細かく刻む。
- ② 汁を切ったツナ缶を電子レンジで加熱。(500W10～20秒)
- ③ 豆腐を電子レンジで加熱(500W10～20秒)し、すりつぶしてペースト状にする。
- ④ ③にほうれん草、ツナ缶を加え、全体を和えて完成。

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
16	1.8	0.7	0.4	0.0	19	0.4

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
×	×	×	×	×	×	×



離乳中期

とろとろポテトサラダ

じゃがいもをすりつぶすことでなめらかな食感にしました。
野菜だしの加減で好みの硬さに調節できます。
また、粗めにつぶしたり、味つけをすることで
後期や完了期にも応用できます。

作り方

- 1 卵は沸騰後15分茹でる。ブロッコリーはやわらかくなるまで茹でる。
- 2 ジャガイモは洗い、皮ごとラップをして電子レンジで加熱。
(500W3分)
- 3 ②が熱いうちに皮をむいてすり鉢に入れ、すりこぎでつぶす。
- 4 ゆで卵は裏ごしして③に加えたら、野菜だしも加えて混ぜる。
- 5 皿に盛り、ブロッコリーの穂先をみじん切りにしたものを
上に飾る。

材料(4食分)

- 卵……………1/2個
- ブロッコリー……………5g
- じゃがいも……………80g
- 野菜だし……………大さじ3〜4
(※作り方は、下記)



栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 21	卵 ○
たんぱく質(g) 1.0	乳 ×
脂質(g) 0.6	小麦 ×
炭水化物(g) 1.9	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.0	そば ×
カルシウム(mg) 5	えび ×
鉄(mg) 0.2	かに ×

野菜だし

離乳食を洋風に仕上げたい時に
ぴったりのだしです！

キャベツやにんじんなど甘みがある野菜を
使用することがポイントです。

材料(作りやすい分量)

- 水……………400ml
- キャベツ……………50g
- にんじん……………50g

作り方

- 1 野菜(キャベツとにんじん)を小さく切り、水と一緒に鍋に入れ、
弱火で15〜20分間煮る。
- 2 野菜がやわらかくなったら、ざるでこして完成。
(柔らかくなった野菜はそのまま刻めば離乳食に使用出来ます！)



離乳後期

豆腐としらすのチヂミ風

片栗粉を使用することでもちもちとした食感に！
たれをつければ大人もおいしく食べられます。

材料(2食分)

- 絹ごし豆腐……………100g
- 小麦粉……………大さじ3
- しらす……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- にんじん……………30g
- 油……………小さじ1/2
- 青のり……………小さじ1



作り方

- 1 しらすに熱湯をかけ、塩抜きする。
- 2 にんじんは皮をむき電子レンジで加熱する。(500W2分)
粗熱が取れたら細かく刻む。
- 3 ボウルに絹ごし豆腐を入れ混ぜる。なめらかな状態になったら
しらす、にんじん、青のり、小麦粉、片栗粉を加えよく混ぜる。
- 4 フライパンに薄く油をひき、③の生地を流し入れ丸い形に
薄くのばして焼く。
- 5 火が通り両面に香ばしい焼き目がついたら取り出し、
一口サイズにカットする。

離乳後期

たらじゃがバーグ



材料(2食分)

- たら……………30g
- 片栗粉……………大さじ1
- じゃがいも……………60g
- 塩……………1つまみ
- 玉ねぎ……………40g
- 油……………1g

作り方

チヂミかみ食べができるような形態です。
じゃがいもに片栗粉を加えることで
ばさばさせず、少しもちもちとした食感に
仕上がります。

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 55	卵 ×
たんぱく質(g) 2.7	乳 ×
脂質(g) 0.5	小麦 ×
炭水化物(g) 8.1	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.2	そば ×
カルシウム(mg) 10	えび ×
鉄(mg) 0.2	かに ×

- 1 ジャガイモの皮をむいて乱切りにする。
じゃがいもを下茹でする。(竹串がスーッとさせる
くらいの硬さになるまで)下茹でしたじゃがいもを
温かいうちにつぶす。
- 2 玉ねぎを電子レンジで加熱。(500W1分)
加熱した玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 たらを下茹でし(火が通るまで1分くらい)、
皮と骨を除き、細かくほぐす。
- 4 たら、じゃがいも、玉ねぎ、片栗粉、塩を合わせて
混ぜて丸く成型する。
- 5 フライパンに薄く油をひいて④を焼く。
片面2分くらいいい焼き色がつくまで両面焼く。

離乳後期

あじのトマト煮団子



団子のサイズは、お子さまの口の大きさに合わせてください！
少量のケチャップや塩を少し加えると、味に変化が出ますよ！

材料(2食分)

■ あじ	60g	■ 片栗粉	2g
■ にんじん	10g	■ オリーブオイル	小さじ1/2
■ 玉ねぎ	10g	■ トマト缶	40g
■ ブロッコリー	10g	■ 水	20g

作り方

- 1 にんじん、玉ねぎ、ブロッコリーはみじん切りにして柔らかく茹でる。ブロッコリーはつばみの部分を使用する。
- 2 あじは皮を剥ぎ、骨を取り除いて細かく刻む。
- 3 ボウルに①と②、片栗粉を入れて一口大になるように小さく形成する。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひいて③を乗せ、全体に焼き色をつける。
- 5 ④に水、トマト缶を加えて、弱火で10分煮込む。



栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	54	アレルギー表示	卵	×
たんぱく質(g)	5.4		乳	×
脂質(g)	1.9		小麦	×
炭水化物(g)	3.4		落花生	×
食塩相当量(g)	0.1		そば	×
カルシウム(mg)	10		えび	×
鉄(mg)	0.4		かに	×

離乳後期

マカロニグラタン風



マカロニは7分茹でるものを10分ほど茹で、
火を止めて5分ほどおくと丁度良い硬さになります。
細かくする際はスプーンなどで十分にほぐれます。



材料(2食分)

■ マカロニ(乾)	20g	■ バター	3g
■ 豚ひき肉	20g	■ 小麦粉	5g
■ 小松菜(葉)	10g	■ 牛乳	50ml
■ 玉ねぎ	10g		

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	93	アレルギー表示	卵	×
たんぱく質(g)	3.9		乳	○
脂質(g)	3.8		小麦	○
炭水化物(g)	10.2		落花生	×
食塩相当量(g)	0.1		そば	×
カルシウム(mg)	41		えび	×
鉄(mg)	0.4		かに	×

作り方

- 1 マカロニはくたくたになるまで茹で、スプーン等でつぶして細かくする。小松菜は茹でてみじん切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジで加熱。(500W1分)豚ひき肉は火が通るまで茹でる。
- 3 フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れて混ぜたら牛乳を少しずつ足す。
- 4 ころみがついてきたら具材を全て入れて混ぜ合わせる。

離乳後期

野菜のミニキッシュ

ご家庭にある材料で簡単にできるキッシュです。
お子さまの好きな野菜などにアレンジ可能で、
キップかみ食べの練習にもぴったりです！
ココット皿がない場合は他の耐熱カップで代用できます。



材料(4切×2食分)

■ かぼちゃ	40g	■ 牛乳	60ml
■ ブロッコリー	10g	■ 食パン(8枚切)	2枚
■ にんじん	10g	(耳は不使用)	
■ 卵	1個		

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	154	アレルギー表示	卵	○
たんぱく質(g)	6.7		乳	○
脂質(g)	4.7		小麦	○
炭水化物(g)	20.2		落花生	×
食塩相当量(g)	0.5		そば	×
カルシウム(mg)	59		えび	×
鉄(mg)	0.7		かに	×

作り方

- 1 ココット皿で食パンを丸くくり抜く。ココット皿にクッキングシートを敷き、くり抜いたパンを底に入れる。
- 2 材料の野菜を全て耐熱容器に入れてラップをし電子レンジで加熱する。(500W1分50秒) かぼちゃ、にんじんは皮をむいて小さい角切りにする。ブロッコリーは茎を除いて細かく分ける。
- 3 卵と牛乳を合わせて混ぜる。
- 4 ①に②と③を入れオーブンで焼く。(200℃15～20分)
- 5 器から取り出し、粗熱が取れたら4等分に切る。



離乳後期

洋風そばろ大根



材料(2食分)

■ 大根	100g
■ 鶏ひき肉	30g
■ 野菜だし(※作り方は、P.7)	100ml
■ 塩	ひとつまみ

噛むのが上手になってくると
ひき肉も食べられるようになります！
シンプルな味付けで素材の味を楽しめ、
簡単に作る事が出来ます！



作り方

- 1 大根を1cm程度の厚さに切り、皮をむく。
- 2 大根を5mm角に切る。
- 3 鶏ひき肉は熱湯でさっと茹でて(10秒程度)ザルにあげておく。
- 4 鍋に大根と野菜だし、塩を入れて煮たあと、鶏ひき肉を加え30秒ほど煮る。

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	33	アレルギー表示	卵	×
たんぱく質(g)	2.3		乳	×
脂質(g)	1.7		小麦	×
炭水化物(g)	1.9		落花生	×
食塩相当量(g)	0.2		そば	×
カルシウム(mg)	13		えび	×
鉄(mg)	0.2		かに	×

離乳完了期 豆腐の彩りパンケーキ

牛乳かみで食べても汚れにくく、おやつとしてもごはんとしても食べられます。

入れる野菜を変えると味も色も変わるので、楽しめます。

パンケーキにいちごやみかん、スイカなどのフルーツをトッピングすると季節感が出ます。



材料(2食分)

- 豆腐 40g
- かぼちゃ 20g
- にんじん 20g
- 小麦粉 20g
- ベーキングパウダー 小さじ1/4
- 牛乳 大さじ1/2
- 砂糖 2g
- サラダ油 小さじ1/2

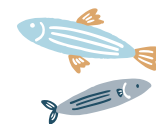


作り方

- 1 かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいておく。
にんじんは皮をむき、加熱しやすいように半分に切る。
- 2 耐熱容器にかぼちゃとにんじん、水(大さじ1/2)を入れてラップをかけ、電子レンジで加熱。(500W1分10秒)かぼちゃを容器から取り出し、にんじんを裏返してさらに電子レンジで加熱。(500W40秒)
- 3 耐熱容器に豆腐と水(大さじ1/2)を入れ、電子レンジで加熱。(500W20秒)
- 4 冷ましたかぼちゃとにんじんを5mm角に切る。
- 5 ボウルに小麦粉とベーキングパウダーをふるいに入れ、豆腐、かぼちゃ、にんじん、牛乳、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- 6 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、キッチンペーパーで薄くのばす。
- 7 生地を流し入れ、直径4cmほどの円形を作る。
両面に焼き色がつき、中まで火が通ったら、完成。

栄養価(1食分)		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	73	卵	×
たんぱく質(g)	2.1	乳	○
脂質(g)	1.9	小麦	○
炭水化物(g)	11.0	落花生	×
食塩相当量(g)	0.1	そば	×
カルシウム(mg)	37	えび	×
鉄(mg)	0.4	かに	×

離乳完了期 鮭のピカタ



工程が少なく、手軽に素早く作れるので、忙しい時にぴったりです。
刺身用の鮭を使うことで硬くならず、しっとりと柔らかく仕上げることができます。

卵のアレルギーがある子は、小麦粉を振って焼くだけでムニエルとして食べてください！



材料(2食分)

- 鮭(刺身用) 40g
- 小麦粉 適量
- 卵液 適量
- バター 4g

栄養価(1食分)		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	56	乳	○
たんぱく質(g)	4.6	卵	×
脂質(g)	2.7	小麦	○
炭水化物(g)	3.3	落花生	×
食塩相当量(g)	0.1	そば	×
カルシウム(mg)	6	えび	×
鉄(mg)	0.2	かに	×

作り方

- 1 鮭を一口サイズに切り、小麦粉を振って卵液にくぐらせる。
- 2 フライパンにバターを熱して鮭を並べて弱火で3分くらいずつ両面火が通るまで焼く。

離乳完了期 鶏むね肉と彩り野菜のポトフ



4種の野菜と鶏むね肉の温かいポトフです。
野菜のやさしい味がポイントです。
寒い季節にぴったりの一品です。



材料(2食分)

- 鶏むね肉 20g
- ブロccoli 10g
- キャベツ 15g
- 野菜だし 200ml
(※作り方は、P.7)
- にんじん 15g
- 大根 10g
- 塩 ひとつまみ

作り方

- 1 キャベツは手で2cmほどにちぎる。にんじん、大根は皮をむき、それぞれ1cmの角切りにする。ブロッコリーは手でほぐし、穂先のみを使う。
- 2 耐熱容器に①の野菜と水を大さじ1入れ、ラップをして電子レンジで加熱。(500W1分30秒)
- 3 鍋に1cmの角切りにした鶏肉と野菜だし、塩を入れて約7分加熱後、①②の野菜を加えてひと煮立ちさせて完成。

栄養価(1食分)		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	17	卵	×
たんぱく質(g)	2.3	乳	×
脂質(g)	0.2	小麦	×
炭水化物(g)	0.9	落花生	×
食塩相当量(g)	0.2	そば	×
カルシウム(mg)	11	えび	×
鉄(mg)	0.1	かに	×

離乳
完了期

小松菜のラザニア風



材料(2食分)

- マカロニ(乾)..... 6g
- 小松菜..... 30g
- トマト..... 20g
- パン粉..... 4g
- スライスチーズ..... 1枚(16g)

〈ホワイトソース〉

- 豚ひき肉..... 20g
- 玉ねぎ..... 10g
- バター..... 6g
- 小麦粉..... 10g
- 牛乳..... 100ml

マカロニの固さはお子さまに合わせて
茹で時間を変えてみてください！
完了期の目安は歯ぐきで噛める硬さです。
チーズを加えることでラザニア感アップ！



作り方

- 1 マカロニは表記よりも長い時間お湯で茹でる。
茹で上がった後、1～2cm幅に切る。
- 2 小松菜を下茹でしてから、みじん切りにする。トマトは湯通ししてから、
皮と種を取り除き、7mm幅に切る。玉ねぎもみじん切りにする。
- 3 ホワイトソースを作る。フライパンにバターを溶かし、豚ひき肉、玉ねぎを入れて炒め、
次に小麦粉をふりかけ粉っぽさがなくなるまで炒める。そこに少しずつ牛乳を
かき混ぜながら加えていく。(炒めすぎに注意。)
- 4 耐熱容器に下からマカロニ、③で作った
ホワイトソース、小松菜、トマト、チーズ、
パン粉をのせオーブンで焼く。
(200℃10分)



栄養価(1食分)

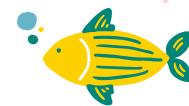
エネルギー(kcal)	138
たんぱく質(g)	6.1
脂質(g)	7.8
炭水化物(g)	10.2
食塩相当量(g)	0.4
カルシウム(mg)	136
鉄(mg)	0.7

アレルギー表示

卵	×
乳	○
小麦	○
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

離乳
完了期

あじのトマト煮餃子



材料(2食分)

- あじ..... 40g
- にんじん..... 8g
- 玉ねぎ..... 8g
- ブロccoli..... 8g
- 片栗粉..... 2g
- オリーブオイル
(煮込み用)..... 小さじ1
(蒸し焼き用)..... 小さじ1と1/2
- トマト缶..... 30g
- 餃子の皮..... 6枚



蒸したままだと崩れやすいので、
少し焼き目をつけるのがポイントです！
味が薄い場合は、ケチャップや塩を
少し加えるのがおすすめです！



作り方

- 1 にんじん、玉ねぎ、ブロッコリーは、5～7mm程度に切って柔らかく茹でる。
ブロッコリーはつぼみの部分を使用する。
- 2 あじは皮を剥ぎ、骨を取って1cm程度に細かく切る。
- 3 フライパンにオリーブオイル小さじ1をひいて①と②を入れ、
トマト缶と片栗粉を加えて5分煮込んだら火を止めて粗熱をとる。
- 4 ③を餃子の皮で包む。
- 5 フライパンにオリーブオイル小さじ1と1/2をひき、
餃子と水を入れて7分間弱火で蒸し焼きにする。
- 6 水分が飛び、少し焼き目がついたら完成。

栄養価(1食分)

エネルギー(kcal)	118
たんぱく質(g)	4.9
脂質(g)	5.8
炭水化物(g)	11.0
食塩相当量(g)	0.1
カルシウム(mg)	10
鉄(mg)	0.4

アレルギー表示

卵	×
乳	×
小麦	○
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

