

離乳食

食

レシ

シ

ピ

かんたん！

おいしく！

＼パパ・ママもうれしい!!／

同じ 食材で 大人レシピ付



乳児期の食事づくりを応援したいとの思いから
栢山女学園大学生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けた
ぜひご活用いただければ幸いです。



千種区役所
千種保健センター



Sugiyama 榎山女学園大学
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 名古屋市千種保健センター保健予防課 TEL 052-753-1981
〒464-8644 名古屋市千種区覚王山通8-37

離乳
後期用

おかゆ



ごはんをハート型や星型に盛り付けてもかわいいですね！

材料(1人分)

- ごはん 10g
- 水 40g(大さじ2と2/3)

作り方

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

栄養値

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	×



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

- 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。
- 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。
- ②にごはんと水を加え、やわらかくなるまで加熱して出来上がり。

栄養値

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	×

離乳
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

- 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。
- 鍋ににんじんとだし汁を加え煮る。
- ②にごはんを加え、さらにやわらかくなるまで煮る。
- 粗めにすりつぶして、出来上がり。

栄養値

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

離乳食段階に合わせて
お子さんもやわらかさで！

離乳
完了期

ツナひじきごはん

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 ひとまみ
- 水 40g(大さじ2と2/3)

作り方

- 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。
- 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。
- ②にごはんと水を加え、やわらかくなるまで加熱して出来上がり。

栄養値

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	×

材料を全て煮る手間がなく
とっても簡単。





かぼちゃリゾット

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

- 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。
- 鍋にごはんと水を入れ、火にかけながらすりつぶす。
- 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うつ時から
入れてゆでるようこしましょう。

ほうれん草入り



かぼちゃチーズリゾット

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

- 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ツを抜きすりつぶす。
- ごはんと水を鍋に入れ、火にかけながらすりつぶす。
- ①の鍋に②を入れ、火にかけ塩で味をつける。
- 最後にカッテージチーズを入れ、加熱して出来上がり。



カッテージチーズは
中期から食べることができます！

栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	35	卵	×
たんぱく質(g)	1.1	乳	○
脂質(g)	0.1	小麦	×
炭水化物(g)	7.4	落花生	×
食塩(g)	0.1	そば	×
カルシウム(mg)	9	えび	×
鉄(mg)	0.3	かに	×



かぼちゃチーズリゾット

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

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。



ごはんはち分がゆで
歯茎でつぶせるくらいの
硬さが目安！

栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	55	卵	×
たんぱく質(g)	1.2	乳	○
脂質(g)	1.2	小麦	×
炭水化物(g)	9.6	落花生	×
食塩(g)	0.2	そば	×
カルシウム(mg)	6	えび	×
鉄(mg)	0.1	かに	×



かぼちゃチーズリゾット

大人レシピ ▶ p13

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)
- 牛乳 30g
- かぼちゃ 10g
- コンソメ 1g

作り方

- 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。
- 玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイルを入れて熟した鍋で、しんなりするまで炒める。
- 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煮る。
- 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煮て出来上がり。



大人用よりも
塩分控えめになっています。
見た目も楽しくなる一品です！

栄養価

栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	128	卵	×
たんぱく質(g)	3.9	乳	○
脂質(g)	4.1	小麦	×
炭水化物(g)	18.0	落花生	×
食塩(g)	0.7	そば	×
カルシウム(mg)	85	えび	×
鉄(mg)	0.2	かに	×

離乳
初期

豆腐ペースト



豆腐さえあれば
すぐできます！

離乳
中期

あんかけ鶏豆腐

材料(1人分)

- 鶏ひき肉.....10g ■にんじん.....5g
- 絹ごし豆腐.....15g(1/20丁) ■片栗粉.....2g(小さじ2/3)
- 玉ねぎ.....5g ■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。

栄養価		アレルギー表示	
エネルギー(kcal)	41	卵	×
たんぱく質(g)	2.7	乳	×
脂質(g)	1.7	小麦	×
炭水化物(g)	3.4	落花生	×
食塩(g)	0.1	そば	×
カルシウム(mg)	17	えび	×
鉄(mg)	0.3	かに	×

中期になると鶏肉を
食べることができます！
お肉デビュー！
ぜひ作ってみてください。

離乳
後期

豆腐トマトハンバーグ



トマト風味を感じてもらえるー。。。
ハンバーグより小さいため
硬くなりすぎないよう注意。

材料(1人分)

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

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、ハンバーグに火が通ったら、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

離乳
完了期

豆腐トマトハンバーグ

材料(1人分)

- ★豚ひき肉.....20g ★卵.....5g ★ウスターソース.....0.5g
- ★木綿豆腐.....15g(1/20丁) ★パン粉.....1g ★砂糖.....0.5g
- ★玉ねぎ.....10g ★トマト缶.....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。
- ②①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	×

大人っ食べているもっと変わらないって
お子さんっ成長を感じますね。



豆腐とブロッコリーの ポタージュスープ

離乳
初期

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 X
たんぱく質(g) 0.9	乳 X
脂質(g) 0.4	小麦 X
炭水化物(g) 1.4	落花生 X
食塩(g) 0.0	そば X
カルシウム(mg) 11	えび X
鉄(mg) 0.2	かに X

やわらかい穂先を使いますが
しっかりとミキサーに
かいてください。




豆腐の野菜煮込み

離乳
中期

にんじんで彩りを加えました。
にんじんの量が残らないよう
しっかり煮込んであげましょう!

材料(1人分)

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

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。
- ④を加えて柔らかくなるまで煮込む(4~5分)。
- ⑤火を止め水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

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

具だくさん豆腐と 野菜のスープ

離乳
後期

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

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、粗熱をとておく(にんじんをゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- ②①のブロッコリーは、穂先のみを切り分け、手ではぐす。
- 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火を止め水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

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

具材が大きくなっています
しっかりと柔らかくなっているか
確かめてからあげましょう!

大人レシピ ▶ p14

具だくさん豆腐と 野菜のスープ

離乳
完了期

- 材料(1人分)
- 絹ごし豆腐…20g(1/15丁)
 - キャベツ…10g
 - ショウゆ…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
 - にんじん…5g
(昆布・かつお節)
 - 水溶き片栗粉…10g
(水9mL、片栗粉1g)

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はぐす、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ショウゆで味付けする。
- ⑤火を止め水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

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



あったかスープで
体も心もぽかぽかです!



チンゲン菜と にんじんのペースト



葉もつ野菜は長めに切ると
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

- ① チンゲン菜は熱湯で約1分30秒ゆでる。
- ② 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)。
- ③ ①は細かく刻み、すり鉢で滑らかにすりつぶす。
- ④ ②もすり鉢で滑らかにすりつぶす。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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	アレルギー表示	
たんぱく質(g)	0.2	卵	×
脂質(g)	0.0	乳	×
炭水化物(g)	1.2	小麦	×
食塩(g)	0.0	落花生	×
カルシウム(mg)	13	そば	×
鉄(mg)	0.1	えび	×
		かに	×



チンゲン菜のバターしょうゆ



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 ■ ソウル…0.5g
- もやし…10g

作り方

- ① チンゲン菜は熱湯で約1分30秒ゆでる。
- ② にんじんは皮をむき柔らかくなるまでゆでておく
(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- ③ ①と②、もやしを細かく切る。
- ④ 切った野菜を耐熱容器に入れ、バターとソウルを加えて
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	アレルギー表示	
たんぱく質(g)	0.4	卵	×
脂質(g)	0.8	乳	○
炭水化物(g)	1.4	小麦	×
食塩(g)	0.1	落花生	×
カルシウム(mg)	14	そば	×
鉄(mg)	0.1	えび	×
		かに	×



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

- ① チンゲン菜は熱湯で約1分30秒ゆでる。
- ② ①は纖維を切るようにみじん切りにする。
- ③ 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
柔らかにする。粗熱がとれたら、纖維が残らないように細かく切る。
- ④ にんじんは皮をむき柔らかくなるまでゆでておく(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。
- ⑤ ②、③、④を水またはだし汁と合わせて出来上がり。

栄養価	アレルギー表示
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
	卵 ×
	乳 ×
	小麦 ×
	落花生 ×
	そば ×
	えび ×
	かに ×

玉ねぎは一度に4分加熱すると
表面が焦げてしまうので、一旦
取り出してから混ぜる方がポイントです。

大人レシピ ▶ P15 チンゲン菜のバターしょうゆ

材料(1人分)

- チンゲン菜…30g ■ ソウル…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

- ① チンゲン菜は熱湯で1分30秒ゆでる。
- ② にんじんは皮をむき柔らかくなるまでゆでておく
(ゆでる際は小さくても厚さ5mm以上)。
- ③ 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。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、ソウル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。

栄養価

エネルギー(kcal)	13	アレルギー表示	
たんぱく質(g)	0.6	卵	×
脂質(g)	0.4	乳	○
炭水化物(g)	1.9	小麦	×
食塩(g)	0.2	落花生	×
カルシウム(mg)	34	そば	×
鉄(mg)	0.3	えび	×
		かに	×

チンゲン菜は茎の部分を

使っちゃいましょう。

にんじんも加熱して柔らかくすれば
食べることができます。



離乳
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

- ①りんごは皮をむき、芯を除いてすりおろす。
- ②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 X
たんぱく質(g) 0.0	乳 X
脂質(g) 0.0	小麦 X
炭水化物(g) 1.6	落花生 X
食塩(g) 0.0	そば X
カルシウム(mg) 0	えび X
鉄(mg) 0	かに X

りんごは食物繊維が豊富なため
初期ですりおろします。また、甘みも
強いので水で薄めてあげましょう!

離乳
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

- ①りんごは皮をむき、芯を除いてみじん切りにする。
- ②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。
- ③ヨーグルトと加熱したりんごを合わせて出来上がり。

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

衛生面と柔らかくすることも考え
りんごは加熱します。冬めに作るとさばは
鍋で加熱すると早くできます。

離乳
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

- ①りんごは皮をむき、芯を除いて5mmの幅に切る。
- ②フライパンを温め、バターを溶かす。
- ③りんごをくわえ、バターが染み込み、
しななりして柔らかくなったら出来上がり。



大きさをちゃんとしますが
お子さん様子を見て調節しましょう。
小さく切りすぎるとそのまま飲みこみやすくなるので注意が必要です。



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

離乳
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

- ①皮をむき、芯を除いて1口大に切る(1~2cm角)。
- ②フライパンを温め、バターを溶かす。
- ③りんごをいれてバターを馴染ませる。
- ④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
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 X
たんぱく質(g) 0.1	乳 ○
脂質(g) 1.8	小麦 X
炭水化物(g) 4.9	落花生 X
食塩(g) 0.0	そば X
カルシウム(mg) 1	えび X
鉄(mg) 0.0	かに X



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

- 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。
- 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。
- 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	アレルギー表示
たんぱく質(g)	7.5	卵 X
脂質(g)	16	乳 X
炭水化物(g)	55.6	小麦 X
食塩(g)	0.6	落花生 X
カルシウム(mg)	20	そば X
鉄(mg)	0.6	えび X
		かに X



かぼちゃのチーズリゾット

材料(1人分)

ごはん	75g	パブリカ	10g
かぼちゃ	20g	ピザ用チーズ	20g
玉ねぎ	15g	オリーブオイル	1g(大さじ1/4)

作り方

- 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2cm角に切り、残りはソース用としてベースト状にする。
- 玉ねぎ、パブ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、しなりするまで炒める。
- 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煮る。
- 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	アレルギー表示
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

【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



ほぼ完了期と変わらないって
作りやすい！パブリカを入れることで
色鮮やかになります。



豆腐トマトハンバーグ

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	ウスターーソース	5g	ブチトマト	1個
卵	5g	砂糖	3g(小さじ1)		

作り方

- ★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きばませる。
- 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。
- 残っている材料を加えて煮込み、肉に火を通す。
- かいわれ大根とブ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
柔らかくふわっとした食感を
楽しめます！

栄養価	アレルギー表示
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

具だ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

- 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ておく。
- だし汁に、にんじんを加えて火にかける。
- 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。
- ★の材料を加えて味を整え出来上がり。

栄養価	アレルギー表示
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

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。





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(一握み)	■ 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)	■ ソース	2g(小さじ1/3)	■ ににく	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めバターを溶かし、ににくを入れて香りを出し、ベーコンを炒める。
- 3 にんじんをいれ、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 ソースを回しかけ、出来上がり。

栄養価

エネルギー(kcal)	
卵	×
たんぱく質(g)	2.8
脂質(g)	6.7
炭水化物(g)	5.5
食塩(g)	0.6
カルシウム(mg)	60
鉄(mg)	0.9

アレルギー表示	
卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×



チンゲン菜 やもやいは

炒めすぎると水分がでるので

強火でさっと炒めるのがコツ。



切ると色が変わりやすいつで
なるべく早く焼きましょう。



焼りんご

材料(1人分)

■ リンゴ	1/4個	■ バター	10g(大さじ1強)
■ 砂糖	3g(小さじ1)	■ シナモン	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、好みでシナモンをかけたら出来上がり。



栄養価

エネルギー(kcal)	
卵	×
たんぱく質(g)	0.2
脂質(g)	8.3
炭水化物(g)	12.7
食塩(g)	0.2
カルシウム(mg)	4
鉄(mg)	0.1

アレルギー表示	
卵	×
乳	○
小麦	×
落花生	×
そば	×
えび	×
かに	×

