

大人ごはんのレシピ



QRを読み込むと詳しい作り方と栄養価が見れます。

親子きしめん



材料(1人分)
 ■ゆできしめん...160g
 ■全卵...50g(1個)
 ■ほうれん草...25g
 ■にんじん...30g
 ■鶏むね肉...50g
 ■だし汁...300ml
 ■めんつゆ...6g(小さじ1)
 ■酒...6g(小さじ1)



鰯のタコライス



材料(1人分)
 ■ご飯...200g
 ■鰯(三枚おろし) 80g
 ■しらす...15g
 ■トマト...50g
 ■レタス...30g
 ■しめじ...25g
 ■カッテージチーズ20g
 ■酒...15g(大さじ1)
 ■A 醤油...3g(小さじ1/2)
 ■A 鶏がらスープの素 1.5g
 ■A こしょう...少々



洋風茶碗蒸し



材料(2食分)
 ■全卵...50g(1個)
 ■野菜だし...80ml
 ■牛乳...80ml
 ■鮭...20g
 ■にんじん...20g
 ■グリンピース...20g
 ■コンソメ...0.6g
 ■粉チーズ...4g
 ■黒胡椒...0.02g
 ■コーン...20g



たらホワイトソースパピョット



材料(1人分)
 ■たら...80g
 ■ほうれん草...60g
 ■ホワイトソース...50g
 ■コンソメ...1g
 ■食塩...少々
 ■黒こしょう...適量
 ■とろけるチーズ...3g



麻婆豆腐



材料(1食分)
 ■絹ごし豆腐...80g
 ■鶏ひき肉...25g
 ■チンゲン菜...20g
 ■にんじん...20g
 ■しいたけ...15g
 ■ごま油 6g(大さじ2分の1)
 調味料
 ■鶏がらスープ...100g
 ■醤油 4g(大さじ2分の1)
 ■砂糖 4g(大さじ2分の1)
 ■赤味噌...5g
 ■豆板醤...3g
 ■生姜...2g
 ■豆板醤...大さじ1 (片栗粉:水=1:2で作る)



離乳食レシピ vol.1 vol.2もあります



～掲載レシピ例～
 vol.1 にんじんごはん、あんかけ鶏豆腐、豆腐の野菜煮込み、野菜ミックス 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、野菜のミニキッシュ、etc...

掲載メニュー

めん(卵使用) p1-2

きしめん(初期・中期)
 卵とじきしめん(後期)
 親子きしめん(完了期)



ごはん(魚使用) p3-4

しらすのトマトがゆ(初期)
 しらすとトマトのチーズがゆ(中期)
 鰯のタコライス(後期・完了期)



卵のおかず p5-6

卵のスープ(初期)
 洋風茶碗蒸し(中期・後期・完了期)



魚のおかず p7-8

たらとほうれん草のペースト(初期)
 たらと野菜のホワイトソースがけ(中期・後期)
 たらのパピョット(完了期)

豆腐・肉のおかず p9-10

豆腐と人参のトロトロ煮(初期)
 豆腐のあんかけ(中期)
 豆腐のそぼろあんかけ(後期)
 辛い麻婆豆腐(完了期)

大人レシピ 裏表紙

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.3

初期～完了期までの
20レシピを掲載



家族みんなで 一緒に食事

お子さまの成長に
合わせて作れます！

同じ食材で
離乳食から大人の
食事まで



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

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、杉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。



きしめん

離乳初期



きしめんをペースト状にすることで
お餅のようなとろりとした食感に!
※きしめんはくたくたに湯でこぼし、
塩分をしっかり取り除いてください!

材料(4人分)
■ゆできしめん……………60g
■だし汁(昆布)……………60mL

栄養価(1人分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 15	卵 ×
たんぱく質(g) 0.4	乳 ×
脂質(g) 0.0	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) 2	えび ×
鉄(mg) 0.0	かに ×



作り方

- ① ゆできしめんをすりつぶし、
だし汁を足しながらめらかになるまでのぼす。
- ② 器に①を盛りつけ、完成。



材料(4人分)
■ゆできしめん……………80g
■固ゆで卵黄……………25g(1個)
■ほうれん草(葉先)…………40g
■だし汁(昆布)……………160mL

栄養価(1人分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 42	卵 ○
たんぱく質(g) 1.5	乳 ×
脂質(g) 1.8	小麦 ○
炭水化物(g) 5.0	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.1	そば ×
カルシウム(mg) 16	えび ×
鉄(mg) 0.4	かに ×

離乳中期



卵きしめん

ほうれん草と卵黄にだしが絡み、
だしの風味が感じられます。
中期のお子様でも食べやすい
きしめんです!

作り方

- ① ゆできしめんを 2~3mm の長さに切る。
- ② 卵を沸騰後15分茹でて白身と卵黄に分ける。
(卵黄のみ使用)
- ③ 卵黄にだし汁を約1/3量足しながらめらかになるまですりつぶす。
- ④ ほうれん草は根元を落とし、ラップで包んで
電子レンジ(500W 3分)で加熱し、細かく刻む。
- ⑤ 鍋に①とだし汁を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥ 器に麺を盛り、③と④をのせて完成。



離乳後期



卵とじきしめん

卵、ほうれん草、
人参の3色で色鮮やかな1品に!

材料(2人分)
■ゆできしめん……………60g
■全卵……………50g(1個)
■ほうれん草……………20g
■にんじん……………20g
■だし汁(昆布)……………200mL
■めんつゆ……………1.0g

栄養価(1人分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 68	卵 ○
たんぱく質(g) 3.9	乳 ×
脂質(g) 2.4	小麦 ○
炭水化物(g) 8.0	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.3	そば ×
カルシウム(mg) 24	えび ×
鉄(mg) 0.5	かに ×



作り方

- ① ゆできしめんは1cmの長さに切る。
- ② ほうれん草は根元を落とし、ラップで包んで電子レンジ
(500W 3分)で加熱し、粗みじん切りにする。
- ③ にんじんは電子レンジ(500W 2分)で加熱し、
5mm角に切る。
- ④ 卵は溶きほぐす。
- ⑤ 鍋にだし汁、めんつゆを入れて沸騰させ、沸騰したら
①を入れて溶き卵を回し入れる。
- ⑥ 器に⑤を盛り付けて、②と③をトッピングして完成。



離乳完了期



親子きしめん

満足感のある具だくさんのきしめんです!
食材を粗みじん切りにすることで
完了期に食べやすく、食感も楽しめます。

材料(2人分)
■ゆできしめん……………160g
■全卵……………50g(1個)
■ほうれん草……………30g
■にんじん……………30g
■鶏むね肉……………20g
■だし汁(昆布)……………300mL
■めんつゆ……………3g(小さじ1/2)



作り方

- ① ゆできしめんは 1cm の長さに切る。
- ② ほうれん草は根元を落とし、ラップで包んで電子レンジ(500W 3分)で加熱し、粗みじん切りにする。
- ③ にんじんは電子レンジ(500W 2分)で加熱し、5mm角に切る。
- ④ 皮を取り除いた鶏むね肉を8mm角に刻み、電子レンジ
(500W 1分30秒)で加熱する。
※加熱が足りない場合は追加で10秒ずつ加熱してください。
- ⑤ 卵は溶きほぐす。
- ⑥ 鍋にだし汁、めんつゆを入れて沸騰させる。沸騰したら鍋に①を
入れて溶き卵を回し入れる。
- ⑦ 器に⑥を盛りつけて、②、③、④をトッピングして完成。

栄養価(1人分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 130	卵 ○
たんぱく質(g) 7.2	乳 ×
脂質(g) 2.7	小麦 ○
炭水化物(g) 19.6	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.5	そば ×
カルシウム(mg) 33	えび ×
鉄(mg) 0.7	かに ×

大人ごはん
大人レシピは
裏表紙に掲載♪

しらすのトマトがゆ

離乳初期



野菜だしは、キャベツとにんじんを小さく切り、鍋で水と一緒に15〜20分間煮て、ざるでこします。トマトを事前に細かく切ると、すりつぶしやすくなります。全がゆは市販のおかゆを使うと時短になります。

材料(4人分)

- 全がゆ……………80g
- しらす……………20g
- トマト……………20g
- 野菜だし……………80mL

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)
18	0.9	0.1	3.7	0.1	10	0.0

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
×	×	×	×	×	×	×



作り方

- 1 しらすに熱湯をかけて塩抜きをし、すりつぶす。
- 2 トマトは湯むきして種も取り、すりつぶす。
- 3 鍋に全がゆと野菜だしを入れて火にかけ、①、②を加えてとろみがつくまで煮込む。
- 4 なめらかになるまですりつぶして器に盛りつけ、完成。

しらすとトマトのチーズがゆ

離乳中期



しらすを使用することでカルシウムを摂取することができます。とろみがつくまで煮込みましょう。



作り方

- 1 しらすに熱湯をかけて塩抜きをし、すりつぶす。
- 2 トマトは湯むきして種も取り、みじん切りにする。
- 3 鍋に全がゆと野菜だしを入れて火にかけ、①、②、カッテージチーズを加える。
- 4 とろみがついたら器に盛りつけ、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)
53	3.2	0.6	9.2	0.3	26	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人分)

- 全がゆ……………200g
- しらす……………40g
- トマト……………40g
- カッテージチーズ……………40g
- 野菜だし……………80mL

離乳後期



鰹のタコライス

他の魚で代用OK!
鰹をしっかり加熱して魚の骨が入らないように気を付けましょう。

材料(2人分)

- 軟飯……………100g
- 鰹(三枚おろし)……………30g
- しらす……………20g
- トマト……………40g
- レタス……………20g
- カッテージチーズ……………15g
- 酒……………5g(小さじ1)

作り方

- 1 鰹に酒をかけて耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジ(500W 2〜3分)で加熱し、骨を抜いてほぐす。
- 2 しらすに熱湯をかけ、塩抜きをして、軟飯と混ぜる。
- 3 レタスは洗って、電子レンジ(500W 1分)で加熱して、粗みじん切りにする。
- 4 トマトは湯むきして種を取り、みじん切りにする。
- 5 カッテージチーズを細かくする。
- 6 ②、③、①、④、⑤の順に入れて盛り付ける。



離乳完了期



鰹のタコライス

おにぎりにして手づかみ食べにすることもできます。完了期には大人とほぼ同じ形状のものを食べられるようになります。

材料(2人分)

- 軟飯……………160g
- 鰹(三枚おろし)……………40g
- しらす……………20g
- トマト……………50g
- レタス……………30g
- しめじ……………20g
- カッテージチーズ……………30g
- 酒……………5g(小さじ1)

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)
126	7.9	1.6	19.9	0.4	47	0.4

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
×	○	×	×	×	×	×

作り方

- 1 鰹に酒をかけて耐熱皿に入れラップをかけて、電子レンジ(500W 2〜3分)で加熱し、骨を抜いてほぐす。
- 2 しらすに熱湯をかけ、塩抜きをして、軟飯と混ぜる。
- 3 レタスは洗って、電子レンジ(500W 1分)で、しめじは電子レンジ(500W 2分)で加熱して、粗みじん切りにする。
- 4 トマトは湯むきして種を取り、みじん切りにする。
- 5 ①としめじを混ぜ合わせる。
- 6 カッテージチーズを細かくする。
- 7 ②、③のレタス、⑤、④、⑥の順に盛り付けたら完成。





卵のスープ

離乳
初期



グリーンピースとにんじんで
彩りよく仕上げました。
スープにとろみがついているので、
飲み込みやすくなっています。
また、グリーンピースをほうれん草や
小松菜に変えてアレンジすることができます。

材料(4食分)

- 固ゆで卵黄 25g(1個)
- グリーンピース 20g
- 野菜だし 120mL
- 水溶き片栗粉 10g
- にんじん 10g (片栗粉:水=1:4で作る)

作り方

- 1 にんじん、グリーンピースを電子レンジ(500W 3分)で加熱する。
- 2 ①をみじん切りにし、すりつぶす。
- 3 鍋に野菜だしを入れて沸騰させ、沸騰したら卵黄を入れてよく混ぜる。
- 4 ③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 5 器に④を入れ、その上に②をトッピングして完成。



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)
27	1.1	1.7	1.7	0.0	11	0.4

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)

- 全卵 50g(1個)
- 野菜だし 80mL
- 牛乳 80mL
- にんじん 20g
- グリーンピース 20g

作り方

- 1 にんじん、グリーンピースを少量の水(分量外)を加えて電子レンジ(500W 3分)で加熱する。
- 2 ①を細かく刻む。
- 3 卵を溶いて濾し、野菜だし、牛乳と合わせる。
- 4 耐熱容器に②を入れ、③を注ぎ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W 2分)で加熱する。
- 5 様子を見ながら加熱時間を足す。

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)
36	2.3	1.9	2.3	0.1	30	0.3

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
○	○	×	×	×	×	×



洋風茶碗蒸し

離乳
中期



牛乳を入れて洋風の茶碗蒸しに仕上げました。
電子レンジで簡単に作ることができます！
あんかけをかけるなどアレンジもしてみてください。



洋風茶碗蒸し

離乳
後期



食材を変えたり、牛乳をだしや
豆乳に変えることで応用がききます。
2段階に分けて加熱することで、
すを入りにくくしました。

材料(2食分)

- 全卵 40g
- 野菜だし 80mL
- 牛乳 80mL
- 鮭 20g
- にんじん 20g
- グリーンピース 20g

作り方

- 1 にんじんは5mm角にし、グリーンピースと電子レンジ(500W 2分)で加熱する。
- 2 鮭を電子レンジ(500W 2分30秒)で加熱し、細かくほぐす。
- 3 卵を溶いて濾し、野菜だし、牛乳と合わせる。
- 4 耐熱容器に①と②を入れ、③を注ぎ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W 1分30秒)で加熱し、その後電子レンジ(200W 4分)で再び加熱する。
- 5 様子を見ながら加熱時間を足す。



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)
76	5.9	3.6	4.8	0.1	60	0.6

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
○	○	×	×	×	×	×

洋風茶碗蒸し

離乳
完了期



赤、黄、緑を使用しているため色とりどり
見た目も楽しいです。また、ミックスベジタブルを
そのまま使うことができるため簡単に作れます。

材料(2食分)

- 全卵 50g(1個)
- 野菜だし 80mL
- 牛乳 80mL
- 鮭 20g
- にんじん 20g
- グリーンピース 20g
- コーン 20g
- コンソメ 0.6g

作り方

- 1 にんじんは5mm角にし、電子レンジ(500W 4分)で加熱し、グリーンピースは電子レンジ(500W 3分)で加熱する。
- 2 鮭を電子レンジ(500W 2分30秒)で加熱し、細かくほぐす。
- 3 卵を溶いて濾し、野菜だし、牛乳、コンソメと合わせる。
- 4 耐熱容器に①、②、③を入れ、④を注ぎ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W 1分30秒)で加熱し、その後電子レンジ(200W 4分)で再び加熱する。
- 5 様子を見ながら加熱時間を足す。

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)
92	6.7	4.2	6.7	0.3	63	0.7

アレルギー表示

卵	乳	小麦	落花生	そば	えび	かに
○	○	×	×	×	×	×



大人
ごはん
大人レシピは
裏表紙に掲載♪



離乳初期

たらとほうれん草のペースト

材料が少なく、簡単に作れるレシピです！
白身魚は刺身を使うと、
より簡単に作れます！

材料(4人分)

- たら……………20g
- ほうれん草……………40g

※春季はほうれん草の代わりに、
そら豆を使うのも良いです。

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 5	卵 ×
たんぱく質(g) 0.9	乳 ×
脂質(g) 0.0	小麦 ×
炭水化物(g) 0.3	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.0	そば ×
カルシウム(mg) 6	えび ×
鉄(mg) 0.1	かに ×



作り方

- 1 沸騰したお湯でたらを茹で、白湯を足しながらすりつぶす。
- 2 ほうれん草は軟らかく茹で、すりつぶす。
- 3 器に①を盛り付けて②をのせて完成。



離乳中期

たらと野菜のホワイトソースがけ

ホワイトソースにとろみをつけることで、
食べやすい一品に。
牛乳を加えることで、
味がよりまろやかになります。



材料(4人分)

- たら……………40g
- ほうれん草……………40g
- ホワイトソース……………40g
- 牛乳……………40g

※春季はほうれん草の代わりに、
そら豆を使うのも良いです。



作り方

- 1 沸騰したお湯でたらを茹で、細かくほぐす。
- 2 ほうれん草は軟らかく茹で、細かくみじん切りにする。
- 3 鍋にホワイトソースを入れて弱火にかけ、牛乳を加えて混ぜる。
- 4 ①と②を合わせ、③をかけて完成。

栄養価(1食分)	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) 1.0	小麦 ○
炭水化物(g) 1.9	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.1	そば ×
カルシウム(mg) 26	えび ×
鉄(mg) 0.1	かに ×



離乳後期



たらと野菜のホワイトソースがけ

旬の野菜や魚を使っても良いです！
旬の食べ物を食べることから、
免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、
丈夫なからだづくりにつながっていきます！

材料(2人分)

- たら……………30g
- ほうれん草……………40g
- ホワイトソース……………60g

※春季はほうれん草の代わりに、
そら豆を使うのも良いです。

作り方

- 1 沸騰したお湯でたらを茹で、ほぐす。
- 2 ほうれん草を軟らかく茹でた後、みじん切りにする。
- 3 ①と②を合わせ、ホワイトソースをかけて完成。



栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 46	卵 ×
たんぱく質(g) 3.2	乳 ○
脂質(g) 2.0	小麦 ○
炭水化物(g) 3.7	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.1	そば ×
カルシウム(mg) 36	えび ×
鉄(mg) 0.2	かに ×

離乳完了期



たらのパピヨット

クッキングシートをアルミホイルで代用できます。
調味前に取り分けて塩こしょうを加えると、
大人もおいしく食べることができます。

作り方

- 1 沸騰したお湯でたらを茹で、ぶつ切りにする。
- 2 ほうれん草は茹で、みじん切りにする。
- 3 ホワイトソースを火にかけ、コンソメを入れる。
- 4 クッキングシートの上に、①→②→③の順にのせて包む。
- 5 200℃に予熱したオーブンで、20分焼いたら完成。

材料(2人分)

- たら……………40g
- ほうれん草……………50g
- ホワイトソース……………100g
- コンソメ……………0.5g

※春季はほうれん草の代わりに、
そら豆を使うのも良いです。

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 72	卵 ×
たんぱく質(g) 4.5	乳 ○
脂質(g) 3.3	小麦 ○
炭水化物(g) 6.0	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.3	そば ×
カルシウム(mg) 55	えび ×
鉄(mg) 0.3	かに ×



基本のお料理

ホワイトソースのベース

〈作り方〉

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②①を耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W 3分)で加熱する。
- ③ビニール袋に②と薄力粉を入れ、均一になるように混ぜ合わせる。
- ④フライパンに有塩バター、③を入れて弱火で熱し、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- ⑤牛乳を少しずつ加えて、その都度混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱する。



大人ごはん
大人レシピは
裏表紙に掲載♪

離乳
初期

豆腐と人参のトロトロ煮

豆腐のまろやかさと人参のやさしい甘さが相性抜群！
豆腐に人参をトッピングすることで彩りが良くなっています！

材料(4食分)
■絹ごし豆腐……………80g
■にんじん……………20g
■だし汁(昆布)……………60mL



栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 13	卵 ×
たんぱく質(g) 1.1	乳 ×
脂質(g) 0.6	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) 17	えび ×
鉄(mg) 0.2	かに ×

作り方

- 1 絹ごし豆腐を一口大に切る。
- 2 耐熱容器に①を入れて電子レンジ(500W 2分)で加熱し、だし汁でのばす。
- 3 にんじんは電子レンジ(500W 4分)で加熱し、すりつぶす。
- 4 ②に③をのせて完成。

離乳
中期

豆腐のあんかけ

にんじんやチンゲン菜をあらかじめレンジで加熱することで調理時間の短縮になります！
細かく切った豆腐はあんかけと一緒に食べることで赤ちゃんでも食べやすく。

材料(4食分)
■絹ごし豆腐……………120g
■チンゲン菜(葉先)……………20g
■にんじん……………20g
■醤油……………1g
■水溶き片栗粉……………小さじ2
(片栗粉:水=1:2で作る)
■だし汁(昆布)……………200mL



作り方

- 1 絹ごし豆腐を8mm角に切る。
- 2 耐熱容器に①を入れて電子レンジ(500W 2分)で加熱する。
- 3 チンゲン菜、にんじんは電子レンジ(500W 4分)で加熱し、それぞれみじん切りにする。
- 4 鍋にだし汁、③を加えて沸騰したら、醤油を加える。水溶き片栗粉を加え全体にとろみをつける。
- 5 ②に④のあんをかけて完成。

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 24	卵 ×
たんぱく質(g) 1.8	乳 ×
脂質(g) 1.0	小麦 ○
炭水化物(g) 1.9	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.1	そば ×
カルシウム(mg) 31	えび ×
鉄(mg) 0.4	かに ×

離乳
後期

豆腐のそぼろあんかけ

パサパサしがちなひき肉もあんかけにすることで赤ちゃんでも食べやすくなっています！

※しいたけは誤嚥の可能性があるため、細かく刻みましょう



材料(2食分)

■絹ごし豆腐……………60g ■醤油……………1g
■鶏ひき肉……………20g ■水溶き片栗粉……………小さじ2
(片栗粉:水=1:2で作る)
■チンゲン菜……………10g ■鶏がらスープ……………150mL
■にんじん……………10g ■油……………小さじ1
■しいたけ……………10g

作り方

- 1 絹ごし豆腐を1cm角に切る。
- 2 耐熱容器に①を入れて、電子レンジ(500W 2分)で加熱する。
- 3 チンゲン菜、にんじん、しいたけは電子レンジ(500W 4分)で加熱し、それぞれみじん切りにする。
- 4 油をひいた鍋に鶏ひき肉を加えて、そぼろ状になるまで炒める。
- 5 鍋に鶏がらスープ、醤油、③を加えて沸騰したら、水溶き片栗粉を加え、全体にとろみをつける。②に⑤のあんをかけて完成。

離乳
完了期

辛い麻婆豆腐

具たくさんで彩りも食感も楽しめ、家族みんなで美味しく食べられます！
材料はそのまま、調味料をトマトソースに置き換えることで、ミートソース風にも！



材料(2食分)

■絹ごし豆腐……………60g ■にんじん……………20g
■鶏ひき肉……………20g ■しいたけ……………10g
■チンゲン菜……………20g ■ごま油……………6g(大さじ1/2)

調味料

■鶏がらスープ……………100mL
■醤油……………2g
■砂糖……………1g
■赤味噌……………4g
■生姜……………1g
■水溶き片栗粉……………小さじ1
(片栗粉:水=1:2で作る)

栄養価(1食分)	アレルギー表示
エネルギー(kcal) 78	卵 ×
たんぱく質(g) 3.8	乳 ×
脂質(g) 5.3	小麦 ○
炭水化物(g) 3.2	落花生 ×
食塩相当量(g) 0.5	そば ×
カルシウム(mg) 38	えび ×
鉄(mg) 0.7	かに ×

作り方

- 1 豆腐は1cm角に切る。チンゲン菜、にんじん、しいたけは電子レンジ(500W 4分)で加熱してみじん切りにする。
- 2 ごま油をフライパンで熱し、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、チンゲン菜、にんじん、しいたけも加える。
- 3 混ぜ合わせておいた調味料、豆腐を加え煮る。
- 4 水溶き片栗粉を加え、一煮立ちさせて完成。

大人
ごはん 大人レシピは
裏表紙に掲載♪