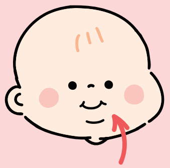
離乳期の発達の特徴

以下に示す事項は、あくまでも目安であり、子どもの食欲や成長・発達に応じて調整する

離乳の開始 → 離乳の完了

離乳初期
（生後5～6か月ごろ）



口を閉じて取り込みや飲み込みができるようになる。

食べ方の目安

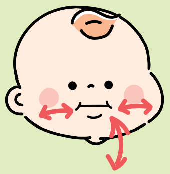
- 子どもの様子を見ながら1日1さじずつ始める。
- 母乳や育児用ミルクは授乳のリズムに沿って、飲みたいだけ与える。

調理状態

- なめらかにすりつぶした状態。

例えば・・・ポタージュ

離乳中期
（生後7～8か月ごろ）



舌と上あごでつぶすことができるようになる。

食べ方の目安

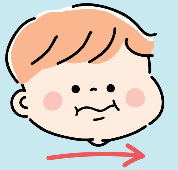
- 1日2食で食事のリズムをつけていく。
- いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。

調理状態

- 舌でつぶせる固さ

例えば・・・絹ごし豆腐

離乳後期
（生後9～11か月ごろ）



歯ぐきでつぶすことができるようになる。

食べ方の目安

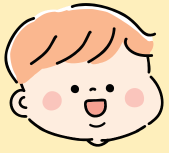
- 食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。
- 共食を通じて食の楽しい体験を積み重ねる。

調理状態

- 歯ぐきでつぶせる固さ

例えば・・・指でつぶせるバナナ

離乳完了期
（生後12～18か月ごろ）



歯をつかうようになる

食べ方の目安

- 1日3回の食事リズムを大切に、生活リズムを整える。
- 手づかみで食べることにより、自分で食べる楽しみを増やす。

調理状態

- 歯ぐきで噛める固さ

例えば・・・肉だんご

YouTube

＜離乳食レシピ動画＞
～家族で一緒に笑顔の食卓～

ちくさKeyちゃんねるで配信中！▶▶▶

cookpad

クックパッドも公開中！▶

千種区☆離乳食レシピ

離乳食レシピ
vol.1～vol.3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 etc...

vol.3 きしめん、タコライス、茶碗むし、たらのパピヨット、大人ごはん etc...

区ウェブサイトからダウンロードできます。

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 052-753-1975

2024年3月発行

＼おいしく食べて元気いっぱい！／

離乳食レシピ
vol.4

初期～完了期までの冷凍ストック・おすすめレシピ掲載

ストック素材で楽ちん離乳食♡

千種区役所
千種保健センター
×
Sugiyama 人間になろう　椙山女学園大学

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、椙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。

目次

だし汁（ストックレシピ）………………… 1p
昆布だし・野菜だし・なんでもつゆ

初期（ストックレシピ）………………………… 2p
おかゆ・にんじん・さつまいも・ブロッコリー

中期（ストックレシピ）………………… 3p-4p
納豆ねぎ・しらす
里芋のペースト・やさいミックス

中期（アレンジレシピ）………………… 5p-6p
納豆パンがゆ・納豆里芋餅
お好み焼き

後期（ストックレシピ）…………………… 7p-8p
軟飯・鶏そぼろ・白身魚フレーク・ブロッコリー
かぼちゃ

後期（アレンジレシピ）……………… 9p-10p
白身魚とブロッコリーのリゾット
かぼちゃスープ・かぼちゃのそぼろ煮

完了期（ストックレシピ）……………11p-12p
ごはん・肉だんご・ツナピーマン
野菜のカッテージチーズ和え・野菜のトマト煮

完了期（アレンジレシピ）………… 13p-14p
チャーハンおにぎり・カレーライス
肉だんごのトマト炒め

お料理で使えるだし汁を3種類ご紹介。

昆布だし

日本料理の基本となる「だし」。

【材料（作りやすい量）】
- 昆布…………………… 5g
- 水……………………500mL

【作り方】
1. 昆布は、横に切れ込みを入れる。
2. 鍋に水と①を入れ、30分以上浸しておく。
3. ②を弱～中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。
4. 火を止めて粗熱を取り、製氷皿に30mLずつ分けて冷凍する。

野菜だし

野菜の自然な旨みを感じられるやさしい味。

【材料（10回分）】
- お好みの野菜（大根、にんじん、キャベツなど3～4種類）…200g
- 水……………………300mL

【作り方】
1. お好みの野菜を1cm角に切る。
2. ①に水を加えて、15～20分煮る。
3. 野菜が柔らかくなったら、ざるで濾す。
※ざるに残った野菜は、裏ごししたり、細かく切るなどして離乳食に使える
4. 火を止めて粗熱を取り、製氷皿に30mLずつ分けて冷凍する。

なんでもつゆ

丁寧にとっただしで作るごはんは格別！

【材料（作りやすい量）】
- 昆布だし…………300mL
- しょうゆ……… 小さじ1（6g）
- みりん………… 小さじ1（6g）

【作り方】
1. だし汁、しょうゆ、みりんを鍋に入れてひと煮立ちさせる。
2. 火を止めて粗熱を取り、製氷皿に30mLずつ分けて冷凍する。

離乳初期のストックレシピ

離乳初期

炊飯器に下の食材を一緒に入れて作れます！

おかゆ

【材料（作りやすい分量）】
- 米………… 大さじ1（15g）
- 水………1カップ（200mL）

【作り方】
1. 炊飯器の真ん中に深めの耐熱容器（マグカップ）に材料を入れる。
2. 早炊きで炊く。
3. 炊いたら、裏ごしをする。
4. 製氷皿に小さじ3ずつ入れて冷凍する（一週間冷凍可）。

にんじん

【材料（作りやすい分量 4回分）】
- にんじん…………………1/2本（40g）
- 昆布だし（または水）…4.5カップ（900mL）

【作り方】
1. にんじんの皮をむき、縦に半分に切る。
2. 炊飯器ににんじんと水4.5カップを入れ炊飯する。
3. 炊飯したにんじんを取り出して、裏ごしする。
4. お釜内のだし汁を大さじ8加えて混ぜる。
5. 製氷皿に小さじ3ずつ入れて冷凍する（一週間冷凍可）。

さつまいも

【材料（作りやすい分量 4回分）】
- さつまいも…………………………60g
- 昆布だし（または水）…4.5カップ（900mL）

【作り方】
1. さつまいもの皮をむき、縦に半分に切る。
2. 炊飯器にさつまいもと水4.5カップを入れ炊飯する。
3. 炊飯したさつまいもを取り出して、裏ごしする。
4. お釜内のだし汁を大さじ8加えて混ぜる。
5. 製氷皿に小さじ3ずつ入れて冷凍する（一週間冷凍可）。

ブロッコリー

【材料（作りやすい分量 4回分）】
- ブロッコリー……………… 4房（約60g）
- 昆布だし（または水）…4.5カップ（900mL）

【作り方】
1. 炊飯器にブロッコリーと水4.5カップを入れる。
2. 炊飯する。
3. 炊飯したブロッコリーを取り出して、すりつぶす。
4. お釜内のだし汁を大さじ8加えて混ぜる。
5. 製氷皿に小さじ3ずつ入れて冷凍する（一週間冷凍可）。

※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活用ください。

離乳中期のストックレシピ

離乳
中期

中期ストック① 納豆ねぎ

赤ちゃんが元気に育つために
必要なたんぱく質や鉄分、
ビタミンなどがいっぱい。

材料（5回分）
- 納豆・・・・・・・1パック（50g）
- 長ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・10g

このストックを使うレシピ

納豆パンがゆ（P.5）

納豆里芋餅（P.6）

【作り方】
1. 納豆をひきわり納豆であればそのまま、粒が大きければ刻む。
2. ねぎをみじん切りにする。
3. 納豆とねぎを混ぜ合わせる。
4. 5等分に分けてラップで包み、冷凍保存する。

中期ストック② しらす

しらすは、骨や皮を取り除く必要がなく
赤ちゃんも食べられる便利な食材。
きちんと塩抜きしましょう！

材料（5回分）
- しらす・・・・・・・・・・・・・25g

【作り方】
1. 耐熱ボウルにしらすを入れ、熱湯を注いで2分ほど置く。
2. ①をざるにあげて水気を切り、再度熱湯を回しかける。
3. 水気を切り、みじん切りにする。
4. 5等分に分けて、冷凍する。

このストックを使うレシピ

お好み焼き（P.6）

中期ストック③ 里芋のペースト

里芋は口当たりが滑らかで
赤ちゃんが食べやすい食材のひとつ。
里芋はしっかり泥を洗い流してから
皮をむきましょう。

材料（5回分）
- 里芋・・・・・・・・・・・ 100g
- 水・・・・・・・・・・・ 250mL

このストックを使うレシピ

納豆里芋餅（P.6）

お好み焼き（P.6）

【作り方】
1. 里芋は水から柔らかくなるまで15分ほどゆでる。
2. 里芋の皮をむきすりつぶす。
3. 5等分に分けてラップで冷凍保存する。

中期ストック④ やさいミックス

シンプルな野菜のレシピなので
作り置きしておくと便利です。
大根やブロッコリーに変えてもOK！

材料（5回分）
- キャベツ（葉先）・・・・・・・・・・・・・・ 20g
- にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
- グリーンアスパラガス（穂先）・・ 15g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作り方
1. 野菜を全てみじん切りにする。
2. 小鍋に①とひたひたの水を入れ、蓋をしてやわらかくゆでる。
3. 製氷皿に5等分して入れ、②のゆで汁を少量注いで冷凍する。

このストックを使うレシピ

お好み焼き（P.6）

※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活用ください。

離乳中期 ストックをアレンジ！

食べやすい大きさにスプーンで切って
食べさせてあげてください。
だし汁やあんをかけると食べやすくなります。

中期ストック① 納豆ねぎ

中期ストック② しらす

中期ストック③ 里芋のペースト

中期ストック④ やさいミックス

納豆ねぎ → 納豆パンがゆ
納豆ねぎ＋里芋のペースト → 納豆里芋餅
しらす＋里芋のペースト＋やさいミックス → お好み焼き

納豆パンがゆ

「ストック①」を「ストック②」に変えると
しらすのパンがゆ、
「ストック④」に変えると野菜パンがゆに！
いろいろな組み合わせを楽しめます。

材料（1人分）

- 食パン（8枚切り）・・・・・・・・・・・・ 1/6枚
- 納豆ねぎ（ストック①）・・・・・・・・1回分
- 牛乳（または育児用ミルク）・・ 大さじ2

【作り方】

1. 食パンは耳を切り、牛乳を加えて電子レンジ（500W 20秒）で加熱する。
2. 納豆ねぎは、電子レンジ（500W 30秒）で解凍する。
3. ①の上に②を乗せる。

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	47	卵	×
たんぱく質（g）	2.7	乳	○
脂質（g）	2.2	小麦	○
炭水化物（g）	4.5	落花生	×
食塩相当量（g）	0.1	そば	×
鉄（mg）	0.3	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

納豆里芋餅

里芋と納豆は消化吸収が良いため、
離乳食にもオススメです。

材料（1人分）

- 納豆ねぎ（ストック①）・・・・・・・・・1回分
- 里芋のペースト（ストック③）・・・1回分

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	30	卵	×
たんぱく質（g）	1.8	乳	×
脂質（g）	1.0	小麦	×
炭水化物（g）	3.9	落花生	×
食塩相当量（g）	0.0	そば	×
鉄（mg）	0.4	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

【作り方】

1. ストックをそれぞれ電子レンジ（500W 30秒）で解凍する。
2. 納豆ねぎと里芋のペーストをよく混ぜ合わせる。
3. ②をスプーンですくい、ラップを敷いた耐熱容器の上にのせ、ラップをして電子レンジ（500W 2分）で加熱する。

お好み焼き

野菜をおいしく食べることができます。
作業工程が少ないので、
簡単に作ることができます。

材料（1人分）

- しらす（ストック②）・・・・・・・・・・・・・1回分
- 里芋のペースト（ストック③）・・・・・1回分
- やさいミックス（ストック④）・・・・・1回分

【作り方】

1. ストックをそれぞれ電子レンジ（500W 30秒）で解凍する。
2. すべてをよく混ぜ合わせて、円型に成形し、フライパンで焼く。

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	17	卵	×
たんぱく質（g）	1.0	乳	×
脂質（g）	0.1	小麦	×
炭水化物（g）	3.4	落花生	×
食塩相当量（g）	0.1	そば	×
鉄（mg）	0.2	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

※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活用ください。

離乳後期のストックレシピ

離乳後期

子どもによって食べられる量や食べられる形状など
個人差があるので、適量かどうか見てあげてください。

後期ストック① 軟飯

まだかむ力が未熟なこの時期の
赤ちゃんに合わせた大人よりも
少し軟らかめのごはんです。

材料（5回分）
- ごはん・・・・・・・・・・・250g
- 水・・・・・・・・・・・・・250mL

【作り方】
1. ごはんと水を鍋に入れて炊く。
2. 80gずつラップで包み、冷凍する。

このストックを使うレシピ

白身魚とブロッコリーのリゾット(P.9)

後期ストック② 鶏そぼろ

高たんぱく質、低脂質で
消化吸収に優れています。

材料（4回分）
- 鶏ひき肉・・・・・・・・・・60g
- 水・・・・・・・・・・・・・100mL

【作り方】
1. 鍋にひき肉と水を入れる。
2. 火をつけて、箸などでほぐしながら
ひと煮立ちさせる。
3. 火を止めて水気を取り、
15gずつラップで包み、冷凍する。

このストックを使うレシピ

かぼちゃのスープ
(P.10)

かぼちゃのそぼろ煮
(P.10)

後期ストック③ 白身魚フレーク

お刺身用を使用すると
より手軽に作ることができます。

材料（4回分）
- 白身魚・・・・・・・・60g

【作り方】
1. 耐熱皿に白身魚を並べて水を大さじ1加えふんわりとラップをし、
電子レンジ（500W 3分）で加熱する。
2. 粗熱が取れたら、骨と皮を取り除いて細かくほぐす。
3. 15gずつ分けてラップで包み、冷凍する。

このストックを使うレシピ

白身魚とブロッコリーのリゾット
(P.9)

後期ストック④ ブロッコリー

ブロッコリーはビタミンC，
カリウムを含む緑黄色野菜。
積極的に取り入れたいですね！

材料（5回分）
- ブロッコリー・・・・・・・・・50g

【作り方】
1. ブロッコリーを小房に分ける。
2. ①をラップに包んで電子レンジで（500W 1分）で加熱する。
3. 粗熱が取れたら、5mm角に切る。
4. 10gずつラップで包み、冷凍する。

このストックを使うレシピ

白身魚とブロッコリーのリゾット(P.9)

かぼちゃのスープ
(P.10)

後期ストック⑤ かぼちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜で
βカロテンやビタミンCが豊富です。

材料（5回分）
- かぼちゃ（皮と種・ワタを除いたもの）・・50g

【作り方】
1. かぼちゃを4等分にし、ラップに包んで
電子レンジ（500W 2分）で加熱する。
2. 粗熱が取れたら5mm角に切る。
3. 10gずつラップで包み、冷凍する。

このストックを使うレシピ

かぼちゃのスープ
(P.10)

かぼちゃのそぼろ煮
(P.10)

※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活用ください。

ストックをアレンジ！

後期ストック① 軟飯

後期ストック② 鶏そぼろ

後期ストック③ 白身魚フレーク

後期ストック④ ブロッコリー

後期ストック⑤ かぼちゃ

軟飯　白身魚フレーク　ブロッコリー → 白身魚とブロッコリーのリゾット

鶏そぼろ　ブロッコリー　かぼちゃ → かぼちゃスープ

鶏そぼろ　かぼちゃ → かぼちゃのそぼろ煮

白身魚とブロッコリーのリゾット

チーズを加えることで野菜が苦手な子でも
食べやすいです。

材料（1人分）
- 軟飯（ストック①）……………1回分
- 白身魚フレーク（ストック③）……1回分
- ブロッコリー（ストック④）………1回分
- 牛乳（または育児用ミルク）……30mL
- 粉チーズ………………………2g

【作り方】
1. ストックをそれぞれ電子レンジ（500W 30秒）で解凍する。
2. 耐熱容器に軟飯と牛乳を入れて混ぜ、ラップをして、電子レンジ（500W 4分）で加熱する。
3. ②に白身魚フレーク、ブロッコリーを加えて混ぜ、粉チーズを振る。
4. ③を電子レンジ（500W 1分）で加熱する。

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	120	卵	×
たんぱく質（g）	5.2	乳	○
脂質（g）	1.7	小麦	×
炭水化物（g）	20.8	落花生	×
食塩相当量（g）	0.2	そば	×
鉄（mg）	0.2	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

かぼちゃスープ

牛乳で作っているため
まろやかな味になっています。

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	62	卵	×
たんぱく質（g）	3.9	乳	○
脂質（g）	3.1	小麦	×
炭水化物（g）	5.0	落花生	×
食塩相当量（g）	0.1	そば	×
鉄（mg）	0.3	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

材料（1人分）
- 鶏そぼろ（ストック②）………1回分
- ブロッコリー（ストック④）……1回分
- かぼちゃ（ストック⑤）…………1回分
- 牛乳（または育児用ミルク）…40mL

【作り方】
1. かぼちゃと牛乳を耐熱容器に入れて、ラップをして電子レンジ（500W 2分）で加熱する。
2. ①のかぼちゃをつぶしながら混ぜる。
3. ②に解凍した鶏そぼろとブロッコリーを加えて混ぜる。
4. ③を電子レンジ（500W 1分）で加熱する。

かぼちゃのそぼろ煮

片栗粉でとろみをつけることで、
そぼろもたべやすくなります。
かぼちゃの甘さが優しい味です。

材料（1人分）
- 鶏そぼろ（ストック②）………1回分
- かぼちゃ（ストック⑤）………1回分
- なんでもつゆ……………………30mL
- 水溶き片栗粉（片栗粉1g：水10mL）

【作り方】
1. ストックをそれぞれ電子レンジ（500W 30秒）で解凍する。
2. ①となんでもつゆ、水溶き片栗粉を耐熱容器に入れ、ラップをし電子レンジ（500W 30秒）で加熱する。
3. ②をかき混ぜ、電子レンジ（500W 30秒）で加熱しとろみをつける。

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	40	卵	×
たんぱく質（g）	2.4	乳	×
脂質（g）	1.7	小麦	○
炭水化物（g）	4.0	落花生	×
食塩相当量（g）	0.2	そば	×
鉄（mg）	0.2	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

※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活用ください。

離乳完了期

完了期のストックレシピ

1歳ぐらいから前歯が生えそろい、食べ物をかじり取って食べられるように。また、手づかみ食べが上手になってくるころでもあります。

完了期ストック① ごはん

ご飯は軟飯～普通飯。
歯茎で噛める硬さです。

材料（5回分）
- ごはん………… 400g

このストックを使うレシピ

チャーハンおにぎり（P.13）

カレーライス（P.14）

【作り方】
1. ごはんを80gに分けてラップで包み、冷凍する。

完了期ストック② 肉だんご

かみかみの練習に
おすすめのストックです。

材料（6回分）
- 合い挽き肉………… 90g
- 卵………… 1/2個（25g）
- 塩………… 少々

【作り方】
1. 材料を全て合わせて捏ね、18等分して1cm大に丸める。
2. ①を茹で、中心まで火を通す。
3. 3個ずつラップで包み、保存袋に入れて冷凍する。

このストックを使うレシピ

カレーライス（P.14）

肉団子のトマト炒め（P.14）

完了期ストック③ ツナピーマン

これ1品で野菜と魚が
摂取出来ます。

材料（5回分）
- ツナの水煮………… 50g
- ピーマン………… 50g

このストックを使うレシピ

チャーハンおにぎり（P.13）

【作り方】
1. ヘタと種を取り除いたピーマンを7mm角に切り、耐熱容器に少量の水と一緒に入れて、電子レンジ（500W 1分）で加熱する。
2. ボウルに水気を切った①とツナを入れて混ぜ合わせる。
3. 5等分に分けてラップで包み冷凍する。

完了期ストック④ 野菜のカッテージチーズ和え

くせの無いカッテージチーズはたんぱく質や
カルシウムがたっぷり！

材料（5回分）
- かぼちゃ（皮と種・ワタを取り除いた量）… 50g
- にんじん………… 50g
- カッテージチーズ………… 20g

このストックを使うレシピ

チャーハンおにぎり（P.13）

肉団子のトマト炒め（P.14）

【作り方】
1. かぼちゃとにんじんを電子レンジ（500W 3分）で加熱する。
2. 粗熱が取れたら、5mm角に切る。
3. ボウルに②とカッテージチーズを入れてよく混ぜる。
4. 10等分に分けてラップで包み、冷凍する。

完了期ストック⑤ 野菜のトマト煮

トマトは熱を加えることで酸味がとび
赤ちゃんでも食べやすくなります。

材料（8回分）

キャベツ	30g	たまねぎ	30g
ブロッコリー	30g	トマト缶（カット）	80g
じゃがいも	30g	水	30mL

【作り方】
1. キャベツ、ブロッコリー、じゃがいも、たまねぎは、5mm角に切る。
2. 鍋に、①とトマト缶、水を入れて、火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
3. 粗熱を取り、製氷皿に8等分に分けて、冷凍する。

このストックを使うレシピ

カレーライス（P.14）

肉団子のトマト炒め（P.14）

※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活用ください。

離乳完了期 ストックをアレンジ！

完了期ストック①
ごはん

完了期ストック②
肉だんご

完了期ストック③
ツナピーマン

完了期ストック④
野菜のカッテージチーズ和え

完了期ストック⑤
野菜のトマト煮

ごはん ツナピーマン 野菜のカッテージチーズ和え → チャーハンおにぎり

ごはん 肉だんご 野菜のトマト煮 → カレーライス

肉だんご 野菜のカッテージチーズ和え 野菜のトマト煮 → 肉だんごのトマト炒め

チャーハンおにぎり

赤ちゃんが自分で手づかみして
食べることができます。

材料（1人分）

- ごはん（ストック①）・・・・・・・・・・・・1回分
- ツナピーマン（ストック③）・・・・・・・1回分
- 野菜のカッテージチーズ和え（ストック④）1回分
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

1. ストックはそれぞれ電子レンジ（500W 1分30秒）で解凍する。
2. ボウルに、①としょうゆを入れて混ぜ合わせ、3等分する。
3. ラップで丸める。

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	141	卵	×
たんぱく質（g）	3.3	乳	○
脂質（g）	0.3	小麦	○
炭水化物（g）	31.1	落花生	×
食塩相当量（g）	0.1	そば	×
鉄（mg）	0.2	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

カレーライス

ストックを解凍して温めるだけ★
肉、野菜が入っているため栄養たっぷり！
彩りも良く、楽しく食べることができます。

材料（1人分）

- ごはん（ストック①）・・・・・・・・・・1回分
- 肉だんご（ストック②）・・・・・・・・・1回分
- 野菜のトマト煮（ストック⑤）・・・1回分
- カレー粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	172	卵	○
たんぱく質（g）	4.7	乳	×
脂質（g）	3.2	小麦	○
炭水化物（g）	30.8	落花生	×
食塩相当量（g）	0.0	そば	×
鉄（mg）	0.5	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

【作り方】

1. ストックをそれぞれ電子レンジ（500W 1分）で解凍する。
2. 鍋に、野菜のトマト煮を入れて火にかける。
3. ②が温まったら、肉だんごを加えてひと煮立ちさせる。
4. カレー粉としょうゆで味を調える。
5. ごはんに④をかける。

肉だんごのトマト炒め

トマトを始めとした野菜のうまみと
チーズのまろやかさで
味の仕上がりも良くなっています。

栄養価（1人分）		アレルギー表示	
エネルギー（kcal）	57	卵	○
たんぱく質（g）	4.6	乳	○
脂質（g）	3.2	小麦	○
炭水化物（g）	2.6	落花生	×
食塩相当量（g）	0.2	そば	×
鉄（mg）	0.4	えび	×
		かに	×
		くるみ	×

材料（1人分）

- 肉だんご（ストック②）・・・・・・・・・・・1回分
- 野菜のカッテージチーズ和え（ストック④）1回分
- 野菜のトマト煮（ストック⑤）・・・・・・1回分
- 顆粒コンソメ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

【作り方】

1. ストックはそれぞれ電子レンジ（500W 1分）で解凍する。
2. フライパンに、野菜のカッテージチーズ和えと野菜のトマト煮と顆粒コンソメを入れて、火にかける。
3. ②が温まったら、肉だんごを加えて、ひと煮立ちさせる。

※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活用ください。