

★とりわけ離乳食レシピ★

伊豆の国市役所
健康づくり課

はじめて離乳食をつくる方へ

家族の食事を作りながら、取り分けて作ることができます。
日常生活の中で食べている食材で作れますよ。難しく考えずにチャレンジしてくださいね。



カレーライス

材 料 (4人分)

豚モモ小間肉	160g
にんにく	1かけ
コショウ	少々
油	小さじ1
じゃがいも	中2個
人参	中1/2本
たまねぎ	中1個
カレールー	

とりわけ離乳食の材料

(材 料)	
じゃがいも	少量
人参	少量
たまねぎ	少量
野菜の煮汁	適量

ごはん

(作り方)

1. にんにくはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、豚小間肉を加え、コショウをふり炒める。
2. じゃがいも、人参、たまねぎは皮をむいて切る。鍋に野菜を入れる。水を野菜がかぶるまで入れ、火にかける。
3. 野菜が柔らかくなったら、炒めた肉を入れる。カレールーを入れる。
4. 皿に盛り付ける。

※肉を入れる前に

柔らかくなった野菜と煮汁を取り出す。
野菜を裏ごし器で裏ごしする。少しずつ煮汁を加えてのばす。

野菜の調理法



(1)
野菜を取り出す



(2)
野菜を裏ごしする



(3)
煮汁を加え
固さを調整する
できあがり

カレーライス

エネルギー：487Kcal

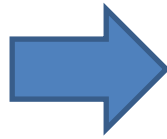
たんぱく質：15.2g

塩 分：1.55g

ごはん 1人あたり 150g

(作り方)
準備：米をとぎ、炊く。

エネルギー：252Kcal
たんぱく質：3.8g
塩 分：0g



10倍粥の作り方

といだ米を大さじ1とり、水150ccと容器に入れる。

炊飯器の真ん中に置き、スイッチを入れる。粥が炊けたら、熱いうちに米粒だけ、すり鉢に取出し、手早く、なめらかになるまですりつぶす。

みそ汁を作るときにとっておいた昆布のだし汁で、すりつぶした粥をのばす。

みそ汁

材 料 (4人分)

絹ごし豆腐 160g
長ネギ 80g
カットわかめ 少々
みそ 大さじ2
だし汁 360cc

エネルギー：45Kcal
たんぱく質：2.3g
塩 分：1.06g

とりわけ離乳食

(材 料)

豆腐 少量
だし汁 適量

(作り方)

準備：昆布を水に浸しておく。

1. 昆布を浸したまま、鍋を火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。沸騰したら、かつお節を入れ、1分程度火にかけてから、火を止めて、そのままにしておく。しばらくしたら、こす。(だし汁)
2. カットわかめは水でもどしておく。もどいたら、水けを切る。
3. 長ネギは斜めスライスに切る。
4. だし汁に長ねぎを入れて火にかける。長ねぎに火がとおったら、さいの目に切ったとうふを入れひと煮立ちさせる。火を止めてみそを溶き入れる。わかめを入れる。



昆布だしをとる

*味付けをする前に火がとおった豆腐とだし汁を取り出す。豆腐はすり鉢ですりつぶす。だし汁を少しずつ加えてのばす

豆腐の調理法



(1) 豆腐を熱湯でサッとゆがく



(2) 必要な分をとりわけ、すりつぶす



(3) できあがり

トマトサラダ

材 料 (4人分)
トマト 中2個
青しそ 1枚
しらす 20g
ノンオイルドレッシング 大さじ4

とりわけ離乳食

(材 料)

トマト 少量
しらす 少量

作り方

1. トマトはヘタを切り落とす。横半分に切り、一口大に切る。
2. 青しそは縦半分に切り、千切りにする。
3. しらすはフライパンで乾煎りする。
4. 器にトマトを盛り、青しそとしらすを上
に盛り付ける。ノンオイルドレッシングを
かける。



※トマト調理方法

1. 鍋に湯を沸かす。
2. 種を取り除いたトマトを入れる。
ザルにあけ、皮をむき、裏ごしする。

※しらすの調理法

1. 鍋に湯を沸かす。
2. しらすを入れ、沸騰したらザルに
あけ、水けを切る。すり鉢でなめ
らかになるまですりつぶす。

エネルギー：45Kcal

たんぱく質：1.5g

塩 分：0.61g

しらすの調理法

(1) 熱湯でサッとゆがく



(2) すりつぶす
つぶれたらだし汁
で固さを調整する



(3) できあがり



トマトの調理法



(1)
トマトを
熱湯で中まで
ゆがく



(4)
切る



(2)
冷水浸し
皮をむく



(5)
裏ごしする



(3)
種をとる



(6)
網の裏に
ついた
トマトをとる
できあがり

フルーツヨーグルト

材 料 (4人分)
プレーンヨーグルト 200g
ゴールデンキウイ 200g

作り方

1. キウイは洗い、皮をむく。
食べやすい大きさに切り、器に盛り、
プレーンヨーグルトをかける。

※あかちゃんには・・・

- プレーンヨーグルトは7か月を過ぎてから食べさせます。(無糖のヨーグルト)
- 生の果物や野菜は9か月を過ぎてから、皮をむき、種をとって小さく切って(8mm～1cm 角位の大きさ、固さの目安は厚焼き玉子くらいのもの)食べさせます。
- 生の果物や野菜は、新鮮なものを食べさせましょう。

エネルギー：61Kcal
たんぱく質：2.4g
塩 分：0.05g

大人の1食あたりの栄養価
エネルギー：638Kcal
たんぱく質：21.4g
塩 分：3.27g