

産後のお母さんの体と 離乳食づくりに役立つレシピ

❀粉どうふ煮❀

【材料】 (2人分)

- A
- ・ 干ししいたけ・ 1～2個(4g)
 - ・ にんじん・ ・ ・ 20g
 - ・ 長ねぎ・ ・ ・ 20g
 - ・ 鶏ひき肉・ ・ ・ 35g
 - ・ 小松菜・ ・ ・ ・ 25g
 - ・ サラダ油・ ・ ・ ・ 大さじ1/2(5g)
 - ・ だし汁・ ・ ・ ・ 150ml
- ★
- ・ 砂糖・ ・ ・ ・ 小さじ1(3g)
 - ・ しょうゆ・ ・ ・ 小さじ1(6g)
- ・ 高野豆腐(粉末)・ ・ 25g

【切り方】

- ・ 干ししいたけ・ 水で戻してスライス
- ・ にんじん・ ・ ・ いちょう切り
- ・ 長ねぎ・ ・ ・ 1cmの小口切り
- ・ 小松菜・ ・ ・ 3cm幅に切る



【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を入れ、Aを炒めて小松菜の茎、だし汁、★を加える
- ② 沸騰したら高野豆腐と小松菜の葉を加え蓋をして弱火で2～3分煮る
- ③ 蓋を取り、中火～強火で水気がなくなるまで炒り煮にして、火を止める

- ・ 小松菜、高野豆腐には、産後のお母さんにとって大切なカルシウムや鉄分が豊富です。また、離乳食後期にもおすすめの食材です。
- ・ だし汁で柔らかく煮た小松菜の葉やにんじんを味付けはせず、ポタージュ状にすれば離乳食初期の出来上がり！
※離乳食に使用する野菜は油で炒めず煮て下さい。
- ・ 粉末の高野豆腐は裏ごしや潰さなくても滑らかなのでだしで煮れば中期以降の離乳食にも使いやすいです。

手づかみ食べ練習レシピ

10か月くらいのお子さん向け

❀ツナとコーンのスティック蒸しパン❀

【材料】15cm×10cmの容器で作った場合 2個
(子ども2人+大人1人分)

- ・ツナ缶(水煮)・・・30g
- ・コーン缶・・・20g
- ・スライスチーズ・・・1/2枚(7.5g)
- ・小麦粉・・・1/2カップ強(70g)
- ・ベーキングパウダー・小さじ1(3.5g)
- ・牛乳・・・大さじ3(45ml)
- ・水・・・大さじ3(45ml)
- ・ケチャップ・・・小さじ1(6g)

【作り方】

- ① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせて振るっておく
- ② コーンはみじん切りにして、スライスチーズは細かくちぎる
- ③ ボウルに材料をすべて入れて、さっと混ぜる
※混ぜすぎると膨らみにくくなるので注意！
- ④ 深さのある皿や保存容器に③を入れ、底から1cm程度の高さになるように生地をならす
- ⑤ ④にふんわりラップをかけ、電子レンジ500wで2分20秒～3分様子を見ながら加熱する
竹串を数か所刺して生地がつく時は、さらに加熱する。※加熱しすぎると固くなるので注意！！
- ⑥ 冷ました後、器から外して、スティック状にカットする



つかみやすいから
食べさせやすい☆

手づかみ食べデビュー



- ・のどに詰まらせないよう、お子さんの様子を確認してください
- ・食べにくい場合は、スープに浸して与えてみましょう
- ・好き嫌い克服のために苦手な野菜を細かくして混ぜてもOK！

かみかみレシピ 1歳半くらいのお子さん向け

❀野菜入り豆腐ハンバーグ❀

【材料】 (子供1人+大人2人分)

- ・鶏ひき肉・・・150g
- ・木綿豆腐・・・150g
- ★
 - ・玉ねぎ(みじん切り)・・・1/2個
 - ・にんじん(みじん切り)・・・約5cm
 - ・ピーマン(みじん切り)・・・1個
- ・レンコン(すりおろし)・・・約2cm
- ・塩こしょう・・・少々
- ・片栗粉・・・大さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ1

【作り方】

- ① みじん切りにした★を耐熱容器に入れてラップをかけ電子レンジ(500w)で2分程度加熱し、粗熱を取っておく
- ② 鶏ひき肉と木綿豆腐をボウルに入れてしっかり混ぜる
- ③ ②に①とすりおろしたレンコンを入れ、さらによく混ぜる
- ④ 塩コショウと片栗粉も加えてよく混ぜる
- ⑤ 油を敷いて熱したフライパンに子ども用の大きさ2つ、残りを4等分にして焼く(ひとり2個ずつできます)
- ⑥ 火が通ったら子どもの分をお皿に盛り付ける
- ⑦ 残りはフライパンにたれを入れて火にかけて煮詰める

野菜を気軽に
摂っていこう！

【大人用照り焼きたれ】

しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ2、
砂糖…小さじ1



野菜を食べやすく

- ・子ども用のハンバーグはケチャップを少しつけるか余った照り焼きたれで味付けしましょう。
- ・野菜の見た目で嫌がるようなら細かくしてみましょう。
- ・ハンバーグは小さくし過ぎず、かじり取れる大きさにしましょう。
- ・野菜は冷蔵庫の残り野菜なんでもOK！キノコ類を入れてもおいしいです。
- ・レンコンは月齢が上がれば半分みじん切りにして加えても○

一緒に作ろう簡単レシピ

3歳くらいのお子さん向け

❀フルーツミルクプリン❀

【材料】 (3個分)

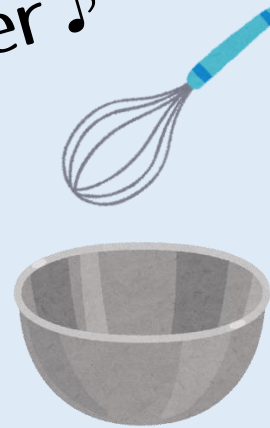
- ・牛乳・・・・・・・・150ml
- ・マシュマロ・・・・50g
- ・冷凍ブルーベリー・30g

※マシュマロにはゼラチン、大豆の成分が含まれることがあります。
アレルギーがあるお子さんは注意が必要です。

【作り方】

- ① 耐熱ボウルにマシュマロと牛乳50mlを入れ
500wの電子レンジで1分加熱する
- ② ①をよく混ぜマシュマロを溶かし、
残りの牛乳100mlを入れ混ぜる
- ③ カップに②を流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める
- ④ 冷凍ブルーベリーを容器に入れ、500wの電子レンジで
1分ほど加熱する。
- ⑤ ブルーベリーをつぶし、さらに30秒ほど加熱する
- ⑥ ③に⑤をかけてできあがり

Let's cook
together♪



- ・マシュマロを使うことで、簡単にミルクプリンが作れます。
- ・材料を入れる混ぜるなどの簡単な作業はお子さんと一緒にやってみましょう。
- ・冷凍ブルーベリーはほかの果物などお好みで♪