

産後のお母さんの体と 離乳食づくりに役立つレシピ

❀具たくさんミルク味噌スープ❀

【材料】 (2人分)

- ・かぼちゃ・・・100g
- ・玉ねぎ・・・小1個(60g)
- ・ほうれん草・・・2束(40g)
- ・しめじ・・・1/3株(30g)
- ・豚肉・・・30g
- ・バター・・・15g
- ・牛乳・・・2カップ(400ml)
- ★
 - ・めんつゆ・・・大さじ1(18ml)
 - ・みそ・・・大さじ1と1/2(27g)
- ・水・・・1カップ(200ml)

【切り方】

- ・かぼちゃ・・・1.5cm角に切る
- ・玉ねぎ・・・1cm角に切る
- ・ほうれん草・・・2cm幅に切る
- ・しめじ・・・ほぐす



優しい味わい

【作り方】

- ① 鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒める
- ② 豚肉を加え、8割程火を通す
- ③ かぼちゃ、水を加え中火で煮る
- ④ ★を混ぜ合わせておく
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったらほうれん草、しめじを加え1分程度煮る
- ⑥ 混ぜ合わせておいた★を加え2～3分程煮る

- ・牛乳には、産後のお母さんにとって大切なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。
- ・味付けする前の野菜を裏ごし、ポタージュ状にすれば離乳食初期の出来上がり！ほうれん草は鉄分が豊富なので、離乳食後期にもおすすめです

手づかみ食べ練習レシピ

10か月くらいのお子さん向け

❀ さつまいもスティック ❀

【材料】 (12個分)

- ・ さつまいも 1/3本 (100 g)
 - ・ 絹ごし豆腐 1/5丁 (60 g)
 - ★ { ・ きな粉 大さじ1 (9 g)
 - ・ 牛乳 大さじ1 (15ml)
 - ・ 片栗粉 大さじ3 (27 g)
- ・ サラダ油 適量



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

【作り方】

- ① さつまいもの皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水にさらしてアクを抜く
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジで500w4分加熱する
- ③ さつまいもが熱いうちにフォークでつぶす
- ④ ③に★を加え、混ぜ合わせる
(片栗粉は生地柔らかさをしながら量を調節する)
- ⑤ 生地を12等分の長方形に形成する
- ⑥ フライパンに薄く油をしき、5を並べ、弱火でふたをして両面に色がつくまで焼く

- ・ 小さめで12個できます。手に持たせてあげましょう。
- ・ 大人用にはみたらしあんや、黒蜜(※)をかけるとおいしく食べられます★

※黒蜜は、乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつと同様におこさんが満1歳になるまではあげないようにしましょう。

かみかみレシピ

1歳半くらいのお子さん向け

❀野菜たっぷりうす焼き❀



えびの風味で
おいしさUP!!!

- 【材料】 (24cmフライパン1枚分)
- ・きゃべつ 大き目の葉1枚 (60 g)
 - ・人参 1/6本 (15 g)
 - ・ねぎ 1/9本 (15 g)
 - ・干しえび 9 g
 - ・豚ひき肉 30 g
 - ★ { 小麦粉 1/2カップ (55 g)
 - 卵 1個
 - かつお顆粒だし . 3 g
 - ・水 1/2カップ (100ml)
 - ・サラダ油 適量

【作り方】

- ① きゃべつ、人参、ねぎは粗みじん切りにする
- ② ボウルに★を入れ、よく混ぜる
- ③ ②に①と干しえび、豚ひき肉を入れ、さらによく混ぜる
- ④ フライパンに油をひき、③を入れ弱火で焼く。火が通ったら返し、焼き色がつくまで焼く
- ⑤ 食べやすい大きさに切ったら完成

- ・野菜が苦手なお子さんも、小さく刻めば食べられるかも♪冷蔵庫に余っている野菜でも代用できます。
- ・大人はポン酢やからし、マヨネーズなど好みの味付けをするとおいしく食べられます。

一緒に作ろう簡単レシピ 3歳くらいのお子さん向け

🌸どらやき🌸

【材料】 (8個分)

- ・ホットケーキミックス・150g
- ・卵・・・・・・・・・・2個
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ2 (18g)
- ・みりん・・・・・・・・・・大さじ1 (18ml)
- ・水・・・・・・・・・・1/4カップ (50ml)
- ・あんこ・・・・・・・・・・1缶 (200g)

【作り方】

- ① ボウルに卵を入れ、みりん、砂糖と一緒によく混ぜる
- ② ①に水を入れ、よく混ぜる
- ③ ②にホットケーキミックスを加えざっくり混ぜる
- ④ フライパンを中火に温め、5~6cmくらいずつ流し入れる
- ⑤ 表面がプツプツしてきたら、ひっくり返す
- ⑥ 粗熱を冷まして、真ん中にあんこをはさみ完成🍡

Lets'
クッキング♪



自分の好きな大ききさで！

- ・ホットプレートを使って、お子さんと一緒に焼いても楽しいです♪
- ・間に挟むものは、あんこの他にもホイップクリームやカスタードクリームなど、お好きなものを挟みましょう！