

産後のお母さんの体と 離乳食づくりに役立つレシピ

かぼちゃの豆乳シチュー

市販のルウがなく
ても作れます★

材料 (2人分)

- ・ にんじん 40 g (中1/5本)
- ・ かぼちゃ 130 g (中1/8個)
- ・ 玉ねぎ 50 g (中1/4個)
- ・ 鶏肉 80 g
- ・ 水 150m l
- ・ 固形ブイヨン 1/2個 (約2 g)
- ・ 塩、こしょう 少々
- A { 片栗粉 6 g (小さじ2)
- 水 20m l (小さじ4)
- ・ 調整豆乳 120m l



豆乳は、たんぱく質、カルシウムや鉄が含まれ、産後のお母さんの体にとって大切な栄養素を含む食品です。

味付けする前の野菜を裏ごし、ポタージュ状にすれば、初期の離乳食の出来上がり！

作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、かぼちゃ、鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に水、にんじんを入れ、ふたをして火にかける。沸騰したらかぼちゃ、玉ねぎ、鶏肉を入れ、再びふたをして弱火にかける。
- ③ 材料に火が通ったらブイヨンを入れ、塩、こしょうで調味し、Aの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ④ 最後に豆乳を加えて、沸騰する直前に火を止め、器に盛る。

手づかみ食べの練習レシピ

10か月くらいのお子さん向け 魚とかぼちゃの チーズ焼き♪

保存のきく食品を使って、
大人もおいしく食べられる！



まとめる時に柔らかすぎるよう
なら、片栗粉を加えて調整しま
しょう。

小さめで6個できます。お子さん
の手に持たせてあげましょう。
大人は、ピザ用チーズを多めに
して、こしょうで味をつけると
さらにおいしく食べられます!!

材料 (6個分)

- ・ツナ缶 70g (1缶)
 - ・かぼちゃ (冷凍) . . . 100g (4~5切れ)
 - ・ピザ用チーズ 少々
 - ・片栗粉 3g (小さじ1)
- ★食材を替えてもおいしく食べられます♪
ツナ缶 ⇒ タラなどの魚
かぼちゃ ⇒ ジャがいもやさつまいも

作り方

- ① 耐熱性の深めの器 (丼など) にかぼちゃを入れ、ラップをして電子レンジ (600w) で1分30秒ほど加熱する。
- ② ①に軽く油を切ったツナ缶とピザ用チーズ、片栗粉を入れて混ぜ、小判型にする。
- ③ フライパンに②を入れ、弱火でふたをして両面に焼き色がつくまで焼く。(油なしで焼けます)

かみかみレシピ

1歳半くらいのお子さん向け

あげないコロツケ ～青のり風味～

手づかみ食べにも
GOOD!!

材料 (2個分)

- ・じゃがいも 30g (小1/2個)
- ・豚ひき肉 15g
- ・青のり 少々
- ・油 少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、厚さ5mm程の
いちよう切りにする。
- ② じゃがいもとひき肉を耐熱容器に入れ、
小さじ1/2の水を加えたら、
ラップをして電子レンジ (600W) で
2分加熱する。
- ③ ②に青のりを振ってからラップに包み、
よくこねて混ぜ合わせる。
- ④ 食べやすい大きさ (小判型) に形を
整えて、油を薄く敷いたフライパンで、
両面をこんがり焼いたら出来上がり。



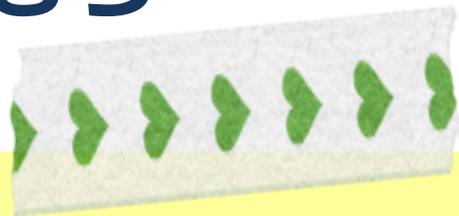
★ラップを使って混ぜることで、
手が汚れにくく簡単★

じゃがいもとひき肉は、
フリージングしておくとならに時短で作れます。
大人にはカレー粉を使った
スパイシーアレンジがおすすめ♪

一緒に楽しく作ろう簡単レシピ

3歳くらいのお子さん向け

ごはんでごへいもち



「ごへいもち」と「みそ」は長野県の郷土食です。ちなみに、みその生産量は長野県が全国1位！なかでも松本市は県内1位のみその産地です！

ごはんには細かくした野菜を混ぜると、苦手な野菜もおいしく食べられるかも♪ミックスベジタブルやブロッコリー、ピーマン等なんでもOK。チーズを混ぜても、余ったごはんでもおいしく作れます。

材料 (小さめ4~6個 約2人分)

A { みそ・・・6g (小さじ1)
砂糖・・・3g (小さじ1)
みりん・・・6g (小さじ1)
・ごはん・・・160~180g
・白すりごま・・・3g (小さじ1)
・ごま油・・・少々
ポリ袋・・・1枚

作り方

- ① 耐熱容器にAの調味料を入れてよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で10~20秒ほどかける。
 - ② 温かいごはんとしりごまをポリ袋に入れ、混ぜながらごはんをつぶす。(つぶし加減はお好みで)
 - ③ 手に水をつけながら、②を4~6個の小判型にする。
 - ④ フライパンにごま油を薄く敷き、3を並べ、片面に1を塗る。
 - ⑤ 4を弱火にかけて、両面に軽く焼き色がついたら出来上がり。
- ※ フライパンでなくてトースターで焼いてもよいです。

