

親子で一緒にレシピ「簡単！とりわけ離乳食」

1品で栄養バランス Good メニュー！



冷やしピリ辛そうめん♪

大人1人分 エネルギー 633kcal

塩分 2.3g 野菜 120g



離乳食の取り分け
レシピは裏面へ



材料(大人2人分)

そうめん(乾) 100g
ツナ缶(水煮) 1缶
なす 2本(140g)
下味用めんつゆ 大さじ1
ゆでたまご 2個
トマト 1/2個(100g)
きゅうり 1/2本(50g)
めんつゆ 大さじ2
牛乳 120ml
きな粉 大さじ2
白すりごま 大さじ1
ラー油 少々

作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、食べやすいサイズに切り水にさらす。
- ② 耐熱容器に①とツナ缶を入れて電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③ ②に下味用めんつゆを和えて冷ます。
- ④ ゆでたまご、トマト、きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ そうめんをゆでて冷水にとり、水気を切る。
(離乳食分は更に柔らかくゆでる)
- ⑥ 器にそうめん、③、④を盛り付ける。
- ⑦ Aを混ぜて⑥にかける。お好みでラー油をかける。



離乳食について

その他の「離乳食の簡単レシピ」や
離乳食教室など「乳幼児期の各種教室」
離乳食卒業後の「幼児の食育」
「時短！お手軽野菜レシピ」など
食育情報は左記の二次元コードから！

問い合わせ

川越市役所 母子保健課
(総合保健センター内)
電話 049-229-4125

離乳食への取り分け！ ～表面のレシピから～

分量はお子さんに
合わせてください

5～6 か月頃(離乳初期)



トマトとたまご粥

作り方④のゆでたまごから黄身、トマト（皮と種を取り除く）をすりおろし、おかゆと混ぜる。

7～8 か月頃(離乳中期)



なすとツナのそうめん

作り方②⑤を細かく刻み、耐熱容器に入れ、ひたひたの水と一緒に電子レンジ600wで3分加熱する。

9～11 か月頃(離乳後期)



そうめんおやき

作り方③⑤を粗く刻み、片栗粉を入れて混ぜる。小判型にしてフライパンで両面こんがり焼く。

12～18 か月頃(離乳完了期)



具たくさんそうめん

作り方③④⑤を子どもの一口大にカットして和える。

家族みんなで健康づくり！

「赤ちゃんからパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんまで、
主食・主菜・副菜を揃えて栄養バランスのよい食事を」



離乳食の時期から栄養バランスのよい食生活を送ることが大切です。子育てに忙しい毎日でママ・パパの食事が疎かになっていませんか？
家族みんなで「おいしい」「楽しい」「健康づくり」をはじめましょう。

