親子で一緒レシピ「簡単！とりわけ離乳食」

１品で栄養バランス Good メニュー！

３食そぼろ丼♪

大人１人分　エネルギー　５６８Kcal
塩分２．３ｇ　野菜　１２０ｇ

離乳食の取り分け
レシピは裏面へ

**プラス簡単野菜メニューで
さらにバランス Good！**

にんじんサラダ（大人２人分）
にんじん１本をピーラーで食べやすい長さにスライスする。
耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ６００W で２分加熱し、お好みのドレッシング（大さじ２）で和える。

材料（大人２人分）

	ごはん	300ｇ
	鶏ひき肉	150ｇ
A	しょうゆ	大さじ１
A	みりん	大さじ１
B	卵	２個
B	砂糖	小さじ１
B	塩	ひとつまみ
	ブロッコリー	100ｇ
	きざみのり	少々

作り方

①（**肉そぼろ**）　フライパンに鶏ひき肉と A を入れて中火にかけ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。**（離乳食分はうすめの味付けにする）**
②（**卵そぼろ**）　B を混ぜ合わせて小鍋に入れて中火にかけ、ほぐしながらそぼろ状になるまで炒める。
③ブロッコリーを小さめの房に切り、ゆでて水気を切る。**（離乳食用は指でつぶせる程度までゆでる）**
④お皿にごはんを盛り①、②、③、きざみのりをのせる。

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～

5～6 か月頃（離乳初期）

作り方③のブロッコリーをすりつぶしておかゆと混ぜる。

ブロッコリーがゆ

7～8 か月頃（離乳中期）

作り方②の卵と③のブロッコリーをみじん切りにしておかゆにのせる。

卵とブロッコリーがゆ

9～18 か月頃（離乳後期・完了期）

作り方①、②、③の具を軟飯（ご飯）にのせ、刻みのりをのせる。

3 食そぼろ丼

完了期は具をごはんに混ぜてラップに包み、小さいおにぎりにしても♪

家族みんなで野菜を食べよう！

野菜が苦手なお子さんはいませんか？
苦手でも食卓に出して家族が美味しそうに食べるところを見せてあげましょう。
食べてみようとチャレンジしやすくなります。
少しでも食べられたらたくさんほめて自信をつけてあげましょう。

川越市ホームページで季節の野菜レシピや
保育園給食の人気メニューをご紹介しています。
ぜひご活用ください！