

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！



たんたん麺



離乳食の取り分け
レシピは裏面へ



やきそば麺の代わりにうどん、そうめん、
ごはんの上に具をのせても♪
レタスやきゅうり、パプリカなど季節の
野菜を組み合わせてもいいですね。

大人(1人分)
エネルギー 559kcal
塩分 1.5g ・ 野菜 127g



材料(大人2人分)

蒸し中華麺(やきそば用) 2玉
豚ひき肉 100g
なす 1本
A 長ねぎ(粗みじん切り) 5cm
おろししょうが 小さじ1
酒 大さじ1
B しょうゆ・みそ 各小さじ1
みりん 小さじ2
すりごま 小さじ2
もやし 1/2袋(100g)
豆苗 1/2袋(50g)
にんじん 20g
ラー油 少々

作り方

- ① フライパンに豚ひき肉、角切りにしたなす、Aを入れて中火にかけ、ひき肉がパラパラになったら水1/2カップを加える。煮立ったらあくを取る。
- ② ①にBを加えて混ぜ、とろみがつくまで煮詰める。(離乳食用はうすめの味付けにする)
- ③ もやし、半分の長さに切った豆苗、ピーラーで薄切りにしたにんじんを耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ④ 蒸し中華麺を水で洗いながらほぐして水を切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
- ⑤ ④に③の野菜、②のひき肉あんをかけ、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)



なすのペースト

調理前のなすの皮をむき、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、すりつぶす。10倍がゆに混ぜても♪

7～8か月頃(離乳中期)



野菜とうどんの
トロトロ煮

ゆでたなす、にんじん、うどんを細かく刻み、ひたひたの水と一緒に耐熱容器に入れる。水溶き片栗粉を混ぜ、電子レンジ600wで1分加熱し、とろみをつける。



たんたん麺

9～18か月頃(離乳後期・完了期)

焼きそば用の麺はやわらかくゆでて油をおとし、細かく刻む。(完了期は2cm位の長さに切る) 食べやすい大きさに刻んだ③と薄めに味付けした②をのせる。

家族みんなで
やってみよう！

食品ロスを防ぐために私たちができること

日本では、食べ残しや期限切れ食品、売れ残った食品、いわゆる「食品ロス」が大量に発生しています。その量は※年間612万トン！ ※平成29年度推計

- ①買い過ぎない ②使いきる ③食べきる
適正量を作り無駄なく食べましょう

野菜を残さず使いきれるレシピ ～野菜のチヂミ～

《材料 2人分》

- A お好みの野菜 200g
(もやし、豆苗、にんじん、ネギなど)
卵 1個
小麦粉 1/2カップ
片栗粉 大さじ1
塩 少々
水 1/4カップ
ごま油 小さじ1
お好みのタレ(酢じょうゆ、コチュジャンなど)

チーズやツナを入れても
美味しいですよ♪



《作り方》

1. Aをボウルに入れてよく混ぜる。
 2. フライパンにごま油を熱し、食べやすい大きさに両面を焼く。
- ※お好みのタレを付けて食べましょう！