

親子で一緒レシピ

# 1品で栄養バランス Good メニュー！



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、好みにラー油をかける。

食育情報については、下のQRコードから！



乳幼児対象の教室  
(離乳食教室等)



離乳食に  
ついて



野菜レシピ  
保育園レシピ



親子で一緒  
レシピ

問い合わせ先  
川越市母子保健課  
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。

## 9～18か月頃(離乳後期・完了期)



たんたん麺

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れるレシピ ～野菜の子芥ミ～

《材料 2人分》

- お好みの野菜 200g (もやし、豆苗、にんじん、ネギなど)
- A 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!