

親子で一緒レシピ

1品で栄養バランス Good メニュー！



## たらちり鍋



離乳食の取り分け  
レシピは裏面へ



鍋料理は野菜がたくさん摂れ、具材や味付けによっては出来上がった鍋を家族みんなで食べられます。

大人はお好みの付けダレで味付けを楽しみましょう♪

大人(1人分) ※付けダレを含まない  
エネルギー 330kcal  
塩分 0.9g ・ 野菜 約200g



### 材料(大人2人分)

ゆでうどん 2玉  
たら 2切れ  
豆腐 100g  
お好みの野菜 約400g  
(白菜、にんじん、長ねぎ、きのこなど)  
昆布(だし用) 5cm  
お好みの付けダレ  
(ぽん酢、ゴマなど)

### 作り方

- ① なべに水、昆布を入れて30分程度置く。
- ② たらの切り身をさっとゆで、骨と皮を取り一口大にほぐす。
- ③ 豆腐、野菜を食べやすい大きさに切る。
- ④ ①をに火かけ、沸騰したら昆布を取り出し②、③、うどんを入れて火が通るまで煮る。

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

川越市役所 母子保健課  
(総合保健センター内)

電話 049-229-4125



分量はお子さんに合わせてください

# 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)



出来上がった鍋からたらと野菜を取り出してつぶし、煮汁でのばす。

10倍がゆに混ぜても♪

たらと野菜のペースト

## 7～8か月頃(離乳中期)



出来上がった鍋からたら、野菜、うどんを取り出して粗くつぶし、煮汁を加えて電子レンジ600wで2分加熱する。

たらとうどんのトロトロ煮

## 9～18か月頃(離乳後期・完了期)



煮込みうどん

出来上がった鍋の具材を食べやすい大きさに切る。うすめに味付けをする。

家族みんなでやってみよう！

## 無理なく、おいしく！減塩にチャレンジ！

塩分を控えることで加齢や食生活にともなう血圧の上昇をおさえることができます。家族みんなでチャレンジしてみましょう！

### 減塩チャレンジ 1

めん類は汁を残す



塩分が多い汁はできるだけ残すようにしましょう。

### 減塩チャレンジ 2

調味料は

「かける」より「つける」



調味料の摂りすぎを防ぐことができます。

### 減塩チャレンジ 3

食べ過ぎない



うす味でも食べ過ぎてしまえば塩分の摂りすぎになります。

たらちり鍋はタレを「つけて」食べるので減塩効果あり！