

親子で一緒レシピ

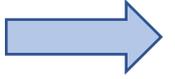
1品で栄養バランス Good メニュー！



和風ロコモコ丼



離乳食の取り分け
レシピは裏面へ



豆腐ハンバーグにコーンや枝豆、
ひじきを入れても♪
野菜やソースもお好みのものに
アレンジ出来ます。

大人(1人分)
エネルギー 547kcal
塩分 2.0g ・ 野菜 135g



材料(大人2人分)

ごはん	300g
卵(目玉焼き)	2個
キャベツ	2枚
ミニトマト	4個
(豆腐ハンバーグ作りやすい分量・大人4人分)	
鶏ひき肉	150g
絹ごし豆腐	100g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/3本
A	
パン粉	20g
塩、こしょう	少々
サラダ油	小さじ1
B	
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ1
大根おろし	80g

作り方

- ① さいの目に切った豆腐とみじん切りにしたたまねぎ、にんじんを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。ざるにあけて水気を切りながら冷ます。
- ② ①、ひき肉、Aをよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④ ハンバーグが焼けたらBを入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ⑤ 器にご飯を盛り、せん切りにしたキャベツ、ハンバーグ、目玉焼き、ミニトマトを盛り付ける。

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

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)



作り方①をすりつぶし、お湯でのばす。

豆腐と野菜のペースト

7～8か月頃(離乳中期)



作り方①を粗くつぶす。
ひたひたの水としょうゆ2、3滴を入れ、電子レンジ 600wで1分加熱する。

豆腐と野菜煮

9～11か月頃(離乳後期)



作り方③の焼きあがったハンバーグを粗くつぶし、全がゆ(軟飯)に混ぜる。

そばろがゆ(ご飯)

12～18か月頃(離乳完了期)



作り方③まで大人と同じ。
ハンバーグは手づかみしやすいように小判型に丸める。
野菜、ゆで卵をひと口大に切る。

豆腐ハンバーグ



ハンバーグを小さめの肉だんご状に焼いて冷凍保存しておくとう便利！
シチューやスープの具にも使えます！

家族みんなで
やってみよう！

毎日、必ず朝食をとみましょう

人間の体は寝ている間もエネルギーが使われていて、朝はエネルギー不足の状態です。朝食をしっかり食べてエネルギーを補給し、元気に1日を過ごしたいですね。簡単に食べられるものでも少量だけでもOK！まずは毎朝食べることを意識してみましょう♪

★忙しい朝でも朝食をとるために、
手軽に準備できる食材を揃えておきましょう★



冷凍ごはん



納豆



卵



チーズ



ミニトマト