

親子で一緒レシピ

1品で栄養バランス Good メニュー！



豆腐と野菜グラタン♪

大人1人分：エネルギー566Kcal

塩分2.2g 野菜125g



離乳食の取り分け
レシピは裏面へ



材料(大人2人分)

マカロニ	120g	
絹ごし豆腐	1丁(300g)	
玉ねぎ	1/2個(100g)	
白菜	100g	
人参	1/3本(50g)	
A 混ぜる	牛乳	300ml
	小麦粉	大さじ3
	みそ	大さじ1
	塩	少々
こしょう	少々	
ピザ用チーズ	大さじ4	

作り方

- ① マカロニを茹でる。(離乳食分は更に柔らかく茹でる)
- ② 豆腐は電子レンジ600wで1分加熱して水切りをし、1cm角に切る。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切ってフライパンに入れ、少量の水を加えて野菜がしんなりするまで蒸し焼きにする。
- ④ ③にAを加えて混ぜながらひと煮たちさせ、①、②を入れて混ぜ合わせる。(離乳食分はみその量を少量に)
- ⑤ 塩、こしょうを入れて味を調える。
- ⑥ 器に盛り、ピザ用チーズをのせてオーブンで焼く。

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
川越市健康づくり支援課
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)



作り方②の豆腐、
③の野菜をすり潰
しておかゆと混ぜ
る。

豆腐と野菜がゆ

7～8 か月頃(離乳中期)



作り方①、②、③を細
かく刻み、耐熱容器に
入れる。水溶き片栗粉
を加えて混ぜ、レンジ
で1分加熱してとろ
みをつける。

マカロニと野菜のトロロ煮

9～18 か月頃(離乳後期・完了期)



作り方は④まで大人と同じ。
耐熱皿に入れフォークで食べやすいサイズに刻む(潰す)
粉チーズをふってオーブンで焼いてもOK!

豆腐と野菜グラタン

家族みんなで健康づくり!

丈夫な骨や歯を作るのに欠かせないのがカルシウムです。カルシウムを多く含む牛乳・乳製品を毎日摂る習慣を付けましょう!

大人の1日の目安量:200g



牛乳コップ1杯
(200ml)



ヨーグルト
(200g)

※チーズを食べる場合は、
スライスチーズ1枚=牛乳100mlで換算

幼児は大人の約2倍、授乳中のママ
は大人の1.5倍量が目安です!
お子様が卒乳したら、牛乳・乳製品の量を
少しずつ増やしていきましょう。

牛乳が苦手な方は、料理に活用したり、
ヨーグルトやチーズを食べましょう!

