

親子で一緒レシピ

# 1品で栄養バランス Good メニュー！



## 夏野菜たっぷりカレー

離乳食の取り分け  
レシピは裏面へ



しゃぶしゃぶ用の薄切り肉は火の通りが早いので調理時間短縮に！

野菜や肉を炒めずに煮ることで離乳食への取り分けがしやすくなります。

大人(1人分)  
エネルギー 600kcal  
塩分 2.4g ・ 野菜152g



### 材料(大人2人分)

ごはん	300g
豚もも薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用)	120g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
なす	1本
オクラ	2本
かぼちゃ	50g
ゆで卵	2個
カレールー	2~3個(40g)
水	

### 作り方

- ① ゆで卵を作る。
- ② 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ③ かぼちゃを電子レンジ600wで2分加熱する。
- ④ なべにかぼちゃ、オクラ以外の野菜とかぶる位の水を入れて火にかけ、野菜がやわらかくなったらかぼちゃ、オクラを加え、さらに5分ほど煮る。
- ⑤ ④に食べやすい大きさに切った豚肉を入れ、火が通るまで煮る。(アクが出たら取る。)
- ⑥ いったん火を止めてカレールーを入れ、溶けるまで混ぜ、弱火でとろみがつくまで煮る。
- ⑦ お皿にご飯を盛り、⑥をかけ、ゆで卵をのせる。

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)



卵黄がゆ  
野菜ペースト

作り方①のゆで卵の  
卵黄をつぶし、10  
倍がゆに混ぜる。

作り方④の野菜をつ  
ぶし、煮汁でのばす。

## 7～8か月頃(離乳中期)



野菜のミルク煮

作り方④をみじん切  
りにして鍋に入れ  
る。煮汁、粉ミルク  
を入れて混ぜ、ひと  
煮立ちさせる。

## 9～18か月頃(離乳後期・完了期)



クリームシチュー

作り方は⑥まで大人と同じ。

取り分けた野菜、肉を食べやすい大きさに切り、煮汁、  
牛乳(粉ミルク)を入れて煮る。※オクラは種を取る  
水溶き片栗粉を入れてひと煮立ちさせ、とろみをつける。  
刻んだゆで卵をのせる。

家族みんな  
でやってみよう!

## 今より+1回野菜料理を食べましょう

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体の調子を整える大切な栄養素が含まれており、生活習慣病予防に効果があると言われています。

1日の野菜摂取量の目標は350g以上です。朝・昼・夕の食事で野菜料理を取り入れると、無理なく食べることができます。



野菜サラダ



具たくさん味噌汁



ほうれん草のおひたし



筑前煮



野菜炒め

川越市ホームページで「簡単!時短野菜レシピ」を  
ご紹介しています。ぜひご活用ください!