

親子レシピ

1品で栄養バランス Good メニュー！



ロールサンドイッチ♪

大人1人分 エネルギー 499Kcal
塩分3.0g 野菜 125g

離乳食の取り分け
レシピは裏面へ

プラス簡単野菜メニューで
さらにバランス Good！

具だくさんスープ(大人2人分)
鶏ささみのゆで汁に薄切りにした
玉ねぎ(1/4個)、ほぐしたまいた
け(40g)、ミックスベジタブル
(大さじ2)を入れて煮る。野菜が柔
らかになったら塩、こしょうで味
をととのえる。



具だくさんスープ

材料(大人2人分)

サンドイッチ用食パン 10枚
(ポテトサラダサンド)
じゃがいも 2個
鶏ささみ 1本
にんじん 50g
マヨネーズ 大さじ2
塩、こしょう 少々
(ハムチーズサンド)
ロースハム 4枚
スライスチーズ 2枚
きゅうり 1/3本
ミニトマト(飾る) 4個

作り方

(ポテトサラダサンド)

- ①いちょう切りにしたじゃがいもと粗めのみじん切りにしたにんじんをゆでてつぶす。
- ②鶏ささみをゆでて細かくほぐす。(ゆで汁は捨てずに具だくさんスープに使用)
- ③①、②を分量のマヨネーズであえて塩、こしょうをふる。(離乳食用は少量のマヨネーズで和える)
- ④ラップの上にパンを置いて③をのせて巻き、ラップの端をねじってとめる。

(ハムチーズサンド)

- ⑤スライスチーズは半分に、きゅうりはピーラーで薄く切る。
- ⑥ラップの上にパンを置いてロースハムと⑤をのせて巻き、ラップの端をねじってとめる。

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)



作り方①のじゃがいも、にんじんをすりつぶし、ゆで汁でのばす。

にんじん入りマッシュポテト

7～8 か月頃(離乳中期)



小さくちぎった食パン、粉ミルク、水を鍋に入れて煮る。やわらかくなったら①、②を加えて煮る。

パンがゆ(ささみ・野菜入り)

9～11 か月頃(離乳後期)



食パンを食べやすく切る。
③の離乳食用のポテトサラダに細かく刻んだきゅうりを混ぜる。

食パンとポテトサラダ

12～18 か月頃(離乳完了期)



食べやすい大きさに切る。

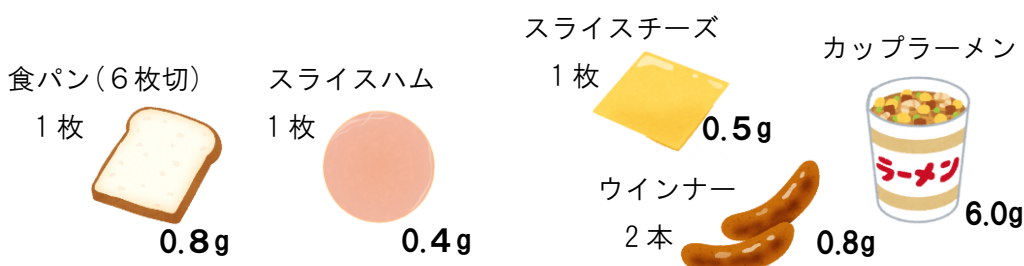
ロールサンドイッチ



離乳食後期の食パンを軽くトーストする。

家族みんなで減塩をこころがけましょう

加工食品には食塩が含まれているのを知っていますか？
パッケージの栄養成分表示を確認し、食塩が多く含まれている食品ばかりにならないように気をつけましょう。



栄養成分表示 (1食100gあたり)	
エネルギー	000kcal
たんぱく質	00.0g
脂質	00.0g
炭水化物	00.0g
食塩相当量	0.0g

加工食品を使う時は味付けに使う調味料の量を少なくしましょう。家族の食事をうす味にするとお子さんへ取り分けがしやすくなります。

