

## 親子で一緒レシピ

# 1品で栄養バランス Good メニュー！



### 和風口コモコ丼



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。

そぼろがゆ(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