

## 親子で一緒レシピ

# 1品で栄養バランス Good メニュー！



### 3食そぼろ丼♪

大人1人分 エネルギー 568Kcal  
塩分2.3g 野菜 120g



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！



にんじんサラダ

にんじんサラダ(大人2人分)  
にんじん1本をピーラーで食べやすい長さにスライスする。  
耐熱皿に入れラップをし、電子レンジ600Wで2分加熱し、好みのドレッシング(大さじ2)で和える。

### 材料(大人2人分)

ごはん	300g
鶏ひき肉	150g
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
B	
卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
ブロッコリー	100g
きざみのり	少々

### 作り方

- ①(肉そぼろ) フライパンに鶏ひき肉とAを入れて中火にかけ、ほぐしながら汁気がなくなるまで炒める。(離乳食分はうすめの味付けにする)
- ②(卵そぼろ) Bを混ぜ合わせて小鍋に入れて中火にかけ、ほぐしながらそぼろ状になるまで炒める。
- ③ブロッコリーを小さめの房に切り、ゆでて水気を切る。(離乳食用は指でつぶせる程度までゆでる)
- ④お皿にごはんを盛り①、②、③、きざみのりをのせる。

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)



作り方③のブロッコリーをすりつぶしておかゆと混ぜる。

ブロッコリーがゆ

### 7～8 か月頃(離乳中期)



作り方②の卵と③のブロッコリーをみじん切りにしておかゆにのせる。

卵とブロッコリーがゆ

### 9～18 か月頃(離乳後期・完了期)



3食そぼろ丼

作り方①、②、③の具を軟飯(ご飯)にのせ、刻みのりをのせる。



完了期は具をごはんに混ぜてラップに包み、小さいおにぎりにしても♪

## 家族みんなで野菜を食べよう！

野菜が苦手なお子さんはいませんか？  
苦手でも食卓に出して家族が美味しそうに食べるところを見せてあげましょう。  
食べてみようかとチャレンジしやすくなります。  
少しでも食べられたらたくさんほめて自信をつけてあげましょう。



川越市ホームページで季節の野菜レシピや  
保育園給食の人気メニューをご紹介します。  
ぜひご活用ください！

