

## 親子で一緒レシピ

# 1品で栄養バランス Good メニュー！



### 冷やしピリ辛そうめん♪

大人1人分 エネルギー 633kcal

塩分 2.3g 野菜 120g



離乳食の取り分け  
レシピは裏面へ



### 材料(大人2人分)

そうめん(乾)	100g
ツナ缶(水煮)	1缶
なす	2本(140g)
下味用めんつゆ	大さじ1
ゆでたまご	2個
トマト	1/2個(100g)
きゅうり	1/2本(50g)
めんつゆ	大さじ2
牛乳	120ml
きな粉	大さじ2
白すりごま	大さじ1
ラー油	少々

### 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、食べやすいサイズに切り水にさらす。
- ② 耐熱容器に①とツナ缶を入れて電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③ ②に下味用めんつゆを和えて冷ます。
- ④ ゆでたまご、トマト、きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ⑤ そうめんをゆでて冷水にとり、水気を切る。  
(離乳食分は更に柔らかくゆでる)
- ⑥ 器にそうめん、③、④を盛り付ける。
- ⑦ Aを混ぜて⑥にかける。お好みでラー油をかける。

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)



トマトとたまご粥

作り方④のゆでたまごから黄身、トマト(皮と種を取り除く)をすりし、おかゆと混ぜる。

## 7～8 か月頃(離乳中期)



なすとツナのそうめん

作り方②⑤を細かく刻み、耐熱容器に入れ、ひたひたの水と一緒に電子レンジ600wで3分加熱する。

## 9～11 か月頃(離乳後期)



そうめんおやき

作り方③⑤を粗く刻み、片栗粉を入れて混ぜる。小判型にしてフライパンで両面こんがり焼く。

## 12～18 か月頃(離乳完了期)



具たくさんそうめん

作り方③④⑤を子ども一口大にカットして和える。

## 家族みんなで健康づくり！

「赤ちゃんからパパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんまで、主食・主菜・副菜を揃えて栄養バランスのよい食事を」



離乳食の時期から栄養バランスのよい食生活を送ることが大切です。子育てに忙しい毎日でママ・パパの食事が疎かになっていませんか？  
家族みんなで「おいしい」「楽しい」「健康づくり」をはじめましょう。

