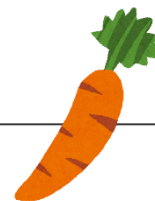


MENU **にんじんの土佐煮**

材料（3人分）

にんじん	1/2本
だし汁	1カップ
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
かつお節	小1袋



作り方

1. にんじんは皮をむき、1cm大の乱切りにする。
2. 鍋にだし汁とにんじんを入れてやわらかくなったらしょうゆ、砂糖で味つけし、かつお節をからめる。

MEMO

やさしい甘みで、にんじんが食べやすい一品
月齢の小さなお子さんには、細めの短冊やいちよう切りへ変更可
いんげんを少し混ぜたり、仕上げにいりごまを加えてアレンジもでき
ます

栄養価（1人分）
エネルギー 17 kcal
塩分相当量 0.4 g



朝食におすすめ



お弁当におすすめ



MENU にんじんしりしり

材料（4人分）

にんじん	1/2本
卵	1個
油（ごま油）	適量
だし汁	大さじ1
めんつゆ	少々

作り方

1. にんじんは細めのせん切りにする。
2. フライパンに油をひき、にんじんを弱め中火でしんなりするまで炒める。
3. だしとめんつゆを加えて、最後に溶き卵を回し入れて、ふんわり混ぜる。

MEMO

ツナを加えることでうま味がアップします
コーンやしらすを加えてアレンジもできます
豆腐を少し加えることで、やさしく仕上がります



栄養価（1人分）
エネルギー 29kcal
塩分相当量 0.1g



朝食におすすめ



お弁当におすすめ

MENU **にんじんのガレット**

材料（2人分）

にんじん	1本
片栗粉	大さじ2
ピザ用チーズ	30g
塩・こしょう	少々
油	適量



栄養価（1人分）
エネルギー 89kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. にんじんはせん切りにし、耐熱容器に入れて水大さじ1を加える。ラップをかけた電子レンジ600Wで2分加熱する。
2. 1に片栗粉、ピザ用チーズ、塩・こしょうを入れ混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、薄く広げて両面をこんがり焼く。

MEMO

カリッと、もちっとして、にんじんの甘みがですす
にんじんとじゃがいも半分ずつもおすすめ
卵が食べられる場合は、卵1/2個入れるともっちり仕上がります



かみかみメニュー

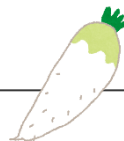
手づかみ食べに
おすすめ



MENU 野菜の甘酢炒め

材料（2人分）

大根	50g	ごま油	小さじ1
にんじん	1/3本	砂糖	小さじ1/3
ツナ缶(水煮)	1/2缶	しょうゆ	小さじ1/3
		酢	小さじ1/3



作り方

1. 大根、にんじんは細めのせん切りに、さっとゆでる。(電子レンジで加熱でもよい)
2. ごま油で1を炒め、ツナ缶、調味料を加える。
3. 水少々加えて、蒸し煮する。

MEMO

酸っぱすぎない、やさしい味の一品です
大根のかわりに、キャベツやきゅうりを加えてアレンジもできます
ツナのかわりにしらすを加えたり、すりごまを加えてもOK



栄養価(1人分)
エネルギー 46 kcal
塩分相当量 0.5g



かみかみメニュー



お弁当におすすめ



MENU

三色ピーマンのごま酢和え

材料（4人分）

ピーマン	1個	A	うすくちしょうゆ	大さじ 1/2
赤黄パプリカ	各1/4個		酢	小さじ 1
キャベツ	100g		砂糖	小さじ 2
ちくわ	1本		ごま油	少々
			白すりごま	小さじ 2



作り方

1. ピーマン、パプリカは3mm幅のせん切りにする。
2. キャベツは8mm幅のせん切り、ちくわは3mm幅の輪切りにする。
3. 1をさっとゆでて、冷水にとって水気をしぼる。2もさっとゆでて、水気をしぼる。
4. Aを混ぜ合わせ、3を和える。

MEMO

苦みをおさえた、彩りきれいな一品です
野菜が苦手なお子さんには、細く切ると食べやすくなります
ちくわをしらすにかえてアレンジもできます



栄養価（1人分）
エネルギー 35 kcal
塩分相当量 0.5 g



かみかみメニュー



お弁当におすすめ



材料（6個分）

じゃがいも	3個	片栗粉	大さじ2
ハム	2枚	マヨネーズ	大さじ1
おろしにんじん	大さじ2	バター	少々
ピザ用チーズ	30g		



作り方

1. じゃがいもは皮をむいてゆでる。（電子レンジで600W 6～7分でも可）
2. ポリ袋に1を入れて袋の上からつぶす。
3. 2にみじん切りにしたハム、おろしにんじん、ピザ用チーズ、片栗粉、マヨネーズを加えてよく混ぜる。
4. 食べやすい大きさに成形して、バターを熱したフライパンで両面こんがり焼く。

MEMO

ポリ袋に材料を入れてまぜまぜするのでお子さんと一緒に作れます
ハムのかわりにツナやしらす、青のりや青菜を加えて彩りよく仕上げることもできます
月齢の小さなお子さんには、ピザ用チーズやマヨネーズの量を少なくして加減しましょう



栄養価（1個分）
エネルギー 151 kcal
塩分相当量 0.4g



手づかみ食べに
おすすめ



とりわけメニュー



材料（3人分）

かぼちゃ	100g
ツナ缶	小1缶(80g)
しょうゆ	少々



栄養価（1人分）
エネルギー 45 kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. かぼちゃは皮をよく洗い、種とワタを取り除き、小さめの一口大に切る。
2. 耐熱容器に入れて、電子レンジで600W 4～5分間加熱する。
3. ツナとしょうゆを加え、全体を軽く混ぜ、再び電子レンジで1分ほど加熱し、味をなじませる。

MEMO

かぼちゃの甘みで食べやすい、混ぜるだけでかんたんなおかずです
お子さんには、皮は少量ならOK(気になる場合は除く)
マヨネーズを少量加えてなめらかに仕上げることもできます



朝食におすすめ



お弁当におすすめ



MENU

かぼちゃのカレー風味サラダ

材料（4人分）

かぼちゃ	150g (1/8個程度)
玉ねぎ	1/8個
魚肉ソーセージ	1/2本
マヨネーズ	大さじ1/2
カレー粉	少々



栄養価(1人分)
エネルギー 57kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. かぼちゃは皮をきれいに洗い、種と旗を取り除き、1cm幅の一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。(皮が気なる場合は除く)
2. 魚肉ソーセージは1cm幅に切る。
3. 1と水大さじ1を耐熱容器に入れ、電子レンジで3分間加熱する。
4. 3が冷めたら、魚肉ソーセージとマヨネーズ、カレー粉を加え混ぜる。

MEMO

ほんのりカレー風味で、かぼちゃの甘みが引き立つ一品です
ヨーグルトを少量加えてさっぱり仕上げることができます



材料（4人分）

さつまいも	150 g
バター	10 g
塩	少々
片栗粉	大さじ 1

作り方

1. さつまいもは皮ごとよく洗い、2cm角に切って水にさらす。
2. 1の水気を切って耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ600wで2分加熱する。
3. 2に片栗粉をまぶす。
4. バターを溶かしたフライパンに3と塩を入れて、粉っぽさがなくなるまで加熱する。

MEMO

甘じょっぱさがクセになる一品です
おやつにも副菜にも使えて便利です



栄養価（1人分）
エネルギー 72 kcal
塩分相当量 0.1 g



手づかみ食に
おすすめ



お弁当におすすめ



MENU さつまいもの白和え

材料（4人分）

さつまいも	1/2本	砂糖	大さじ1
ブロッコリー	1/6個	しょうゆ	小さじ1/2
木綿豆腐	75g		
すりごま	大さじ1強		



栄養価（1人分）
エネルギー 64 kcal
塩分相当量 0.1g

作り方

1. さつまいもは皮ごとよく洗い、1.5cm角に切り、水にさらしたあと、電子レンジ（500W3分）でやわらかくなるまで加熱する。
2. ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
3. 豆腐はゆでてざるに揚げ、水切りする。（または電子レンジで加熱する）
4. 3とすりごま、調味料をよく混ぜ合わせる。
5. 1・2を4で和える。

MEMO

さつまいもの甘みで食べやすい、やさしい一品です
豆腐と和えることで食べやすくなります



かみかみメニュー

MENU **ころころサラダ**

材料（4人分）

じゃがいも	1/2個	ミニトマト	2個
きゅうり	1/2本	チーズ	50g (2個)
りんご	1/12個	マヨネーズ	大さじ1

作り方

1. じゃがいもは1cm角に切り、ゆでる。
2. チーズ、きゅうり、ミニトマトは1cm角に切る。
3. りんごはいちよう切りにする。
4. 1～3をマヨネーズで和える。

MEMO

角切りで見た目も楽しく、やさしい味の一品です
じゃがいものかわりにさつまいもにして甘めにもできます
ヨーグルト+マヨネーズを半量ずつでさっぱり
コーンやゆでたにんじんを加えて彩りよくなります

栄養価（1人分）
エネルギー 75 kcal
塩分相当量 0.4 g



かみかみメニュー



MENU ツナと豆腐の野菜ディップ

材料（4人分）

A	絹ごし豆腐	50g	季節の野菜	
	ツナ缶（水煮）	30g	かぼちゃ	50g
	玉ねぎ	30g	ブロッコリー	50g
	マヨネーズ	大さじ1	にんじん	50g
	塩	少々	かぶ	50g



栄養価（1人分）
エネルギー 38kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. 絹ごし豆腐は泡立て器などで混ぜながらつぶす。玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして絞る。
2. 1にツナ缶・マヨネーズを混ぜ、塩で味を調える。
3. かぼちゃは厚めに切る。ブロッコリーは小房に分ける。にんじんとかぶはステック状に切る。
4. 3をゆでて、器に盛り付け、2を添える。

MEMO

野菜がすすむやさしいディップです
ディップの中にすりごまを加えるとコクがでます



手づかみ食へに
おすすめ



かみかみメニュー



MENU

野菜の素揚げ・天ぷら

材料（4人分）

かぼちゃ	40~50g
おくら	40~50g
にんじん	40~50g

衣	
小麦粉	25g
水	40g
塩	少々
油	適宜



栄養価（1人分）
エネルギー 68 kcal
塩分相当量 0.1g

作り方

1. 野菜の材料は、食べやすい大きさに切る。
2. 小麦粉に塩を入れて、水を入れて混ぜ、1につけて120~125℃で揚げる。

MEMO

サクッと軽く、野菜そのものの甘みが引き立つ一品です
素揚げで、何もつけないで揚げて、塩をふって食べるのもよいでしょう
季節の野菜(アスパラガス・さつまいもなど)を利用してもOK



かみかみメニュー

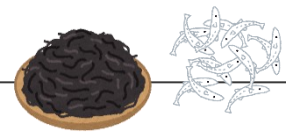
手づかみ食べに
おすすめ



MENU ひじきとしらすのごま和え

材料 (2人分)

しらす	大さじ 2
ひじき(乾)	5 g
にんじん	20 g
白すりごま	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2



栄養価(1人分)
エネルギー 32 kcal
塩分相当量 0.6 g

作り方

1. ひじきは水で戻してから、ゆでておく。
2. にんじんはせん切りにする。
3. しらすはさっと熱湯をかける。
4. 1～3をボウルに入れて白すりごま、しょうゆを加え混ぜる。



お弁当におすすめ

MEMO

やさしい味で、ミネラルもとれる一品です
月齢の小さなお子さんには、最初のごはん少量混ぜてあげてもOK



材料（1本分）

ほうれん草	1株
削り節	ひとつまみ
しょうゆ	少々
スライスチーズ	1枚
手巻き用焼のり	1枚



栄養価（1人分：1/2本）
エネルギー 35kcal
塩分相当量 0.3g



手づかみ食べに
おすすめ



お弁当におすすめ

作り方

1. ほうれん草はやわらかめにゆでて、水にとり、水けを絞って1cm幅に切り、しょうゆと削り節で和える。
2. 焼きのりの上にスライスチーズを置き、1のほうれん草を巻き包み、なじんだら、一口大に切る。

MEMO

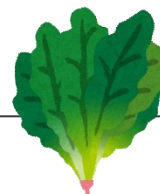
チーズ+のりの組み合わせで、ほうれん草が食べやすくなる一品です
コーンやにんじんの細切りをほうれん草と一緒に巻いてアレンジもできます



MENU ほうれん草のじゃがおやき

材料（作りやすい分量）

じゃがいも	2個	粉チーズ	大さじ2
ほうれん草	2株	塩	少々
おろしにんじん	大さじ2	バター	10g
小麦粉	大さじ1～2		



作り方

1. じゃがいもは皮をむいてすりおろす。
2. ほうれん草はゆでて、水にとり、水気を絞って細かく切る。
3. ボウルに1・2・おろしにんじん・粉チーズ・塩を加え混ぜ、小麦粉で固さを調整する。
4. 6等分にして小判状に形を整えてバターを薄く敷いたフライパンで両面こんがり焼く。

MEMO

たくさん作った場合は、小分けして冷凍OK
コーンを加えたり、のりを刻んで混ぜてアレンジもできます



栄養価（2個分）
エネルギー 116 kcal
塩分相当量 0.3g



朝食におすすめ



手づかみ食べにおすすめ



とりわけメニュー



MENU ほうれん草とささみの春巻き

材料（4個分）

鶏ささみ	2本
ほうれん草	2株(40g)
春巻きの皮	4枚
スライスチーズ	2枚
揚げ油	適量



栄養価（1個分）
エネルギー 125 kcal
塩分相当量 0.4g

作り方

1. ささみは筋を取り、熱通りをよくするためにフォークで数か所刺し、耐熱皿にのせる。ラップをかけて、電子レンジ600wで4分程度加熱し、粗熱が取れたら割く。
2. ほうれん草はゆでて水にとり水気を絞って、2cm幅に切る。
3. 春巻きの皮に1，2と半分に切ったスライスチーズをのせて巻く。
4. フライパンに揚げ油を1cmほど入れて加熱し、両面をこんがり揚げ焼きする。

MEMO

苦手な青菜も包むことによって食べやすくなります



手づかみ食べに
おすすめ



かみかみメニュー



MENU えだまめのはんぺん焼き

材料（4個分）

はんぺん	1枚(110g)	むき枝豆	30g
カニカマ	2本	片栗粉	小さじ1
ピザ用チーズ	20g	塩	少々



栄養価(1個分)
エネルギー 60kcal
塩分相当量 0.9g

作り方

1. カニカマは細かく手でほぐす。
2. ポリ袋にはんぺんを入れてこまかくつぶす。さらに1とすべての材料を加え、具が均等になるように混ぜる。
3. 2を4等分して小判状に成型する。
4. フライパンで両面焼き色がつくまで焼く。

MEMO

こどもでも食べやすい、ふわっとしたメニューです



手づかみ食へに
おすすめ



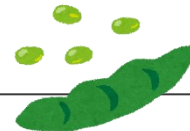
かみかみメニュー



MENU えだまめ入りつくね

材料（4個分）

むき枝豆	80g	片栗粉	大さじ1
鶏ひき肉	150g	塩、こしょう	少々
絹ごし豆腐	100g	油	適量
ひじき	20g(乾燥3g)		



栄養価(1個分)
エネルギー 121 kcal
塩分相当量 0.2g

作り方

1. ボウルに油以外の材料をすべて入れてよく混ぜる。
2. 1を4等分にして小判状に成型する。
3. 油を熱したフライパンで蒸し焼きにして、両面こんがり焼き上げる。

MEMO

こどもでも食べやすいメニュー！にんじんなど加えると彩りUP



かみかみメニュー

MENU **キャベツナコ**

材料（4人分）

キャベツ	3~4枚
ツナ缶（水煮）	1缶(80g)
コーン	180g程度
塩	少々



栄養価（1人分）
エネルギー 57kcal
塩分相当量 0.5g

作り方

1. キャベツは洗って、食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に1を入れ、ふんわりラップをして、600W2~3分加熱する。
（水気をしっかりしぼる）
3. 2にツナ缶とコーン、塩を入れて全体を軽く混ぜ、1分程度加熱する。

MEMO

混ぜるだけ・加熱1回でできるかんたん一品です
マヨネーズやヨーグルトを加えてアレンジもできます



朝食におすすめ



お弁当におすすめ



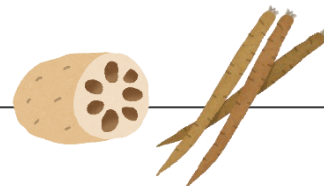
材料（8人分）

ごぼう	1/2本	うすくちしょうゆ	少々
れんこん	3cm	片栗粉	大さじ3
酢	少々	揚げ油	適量



栄養価（1人分）
エネルギー 39 kcal
塩分相当量 0.0 g

作り方



1. ごぼうとれんこんは、皮ごとよく洗う。
2. ゴボウは斜めに、れんこんは半月に3～5mm幅に切り酢水にさらす。
3. アクが抜けたら、水気を拭き、うすくちしょうゆをまぶし、片栗粉をつけ、余分な粉を落として揚げ油でカラリと揚げる。

MEMO

青のりや粉チーズを少々加えてアレンジもできます
揚げない方法（軽め）で、フライパンで油多めにして揚げ焼きやオーブン（180℃ 15～20分）も可。※オーブンはれんこん向き

かみかみメニュー



手づかみ食べに
おすすめ

