

おいしくバランスのとれた食事 ～子育て世代の食事～

調理実習献立 (4人分)

【主食】ごはん 各自、量ってください。



【主菜】かつおの夏野菜ソースかけ (作りやすい量：家族4人分)

かつおのたたき	320g
小麦粉	できるだけ薄く
油	適宜
たまねぎ	100g
パプリカ(赤)	20g
パプリカ(黄)	20g
ピーマン	20g
なす	20g
ズッキーニ	20g
だし汁	120cc
トマトチャップ	大さじ2
酢	大さじ2
濃口醤油	小さじ2
砂糖	大さじ1
片栗粉	大さじ1/2

1. 野菜はすべて1cm角に切る。調味料を合わせておく。
2. 鍋に切った野菜を入れ、だし汁で煮る。やわらかくなったら合わせて置いた調味料を加え、とろみがしっかり付いたら火を消す。
3. かつおのたたきは、1人4切れ位に切る。水気をふき取り小麦粉をできるだけ薄くつける。
4. フライパンを熱し、油を敷いてかつおを両面焼き皿に盛る。
5. 夏野菜ソースをかける。

※かつおに下味はしない

- 6～8か月・・・豆腐を使い、トマトケチャップなしで薄味で。
9～11か月・・・夏野菜の切り方を月例に合わせ、味は薄く
12か月頃から・・・夏野菜の切り方を月例に合わせて

【副菜】南瓜のミルク煮・・・大人も薄味で

南瓜	180g
ブロッコリー	60g
人参	80g
牛乳	120cc
バター	6g
塩	小匙1/3

1. 南瓜は2cm角に、人参は1cm角に切る。
2. ブロッコリーは小さい小房に切って下茹でしておく。
3. 南瓜と人参を少量の水で蒸し煮する。
4. 牛乳・バター・塩を入れて煮詰める。
5. 最後に、茹でておいたブロッコリーを加える。

6～8か月・・・食塩なしで

9～11か月・・・切り方を月例に合わせ、味は薄く

12か月頃から・・・切り方を月例に合わせて

【副菜】天然だしで具だくさん汁 (1回に作っておくとい量)

玉ねぎ	(160g)1個
人参	(100g)1/2本
じゃがいも	(100g)1個
キャベツ	(80g)2枚
豆腐	(100g)1/4丁
水	600cc
いりこ	5～10g
昆布	3センチ
みそ	(24g)小さじ4

1. 野菜は好みの大きさに切る。
 2. 鍋に野菜と水と昆布・いりこを入れて、やわらかく煮る。
- これさえあれば、離乳食～幼児食づくりが楽にできます。

※いりこは出し袋に入れてもよい

栄養価：586kcal 塩分2.3g 食物繊維10.4g