

とりわけやすい、うれしい“おふくろの味”

西区で生産されている食材



肉じゃが

● 材料（大人2人分）

牛肉……………120g	だし汁……………1カップ
じゃがいも…大1個	砂糖……………大さじ1
玉ねぎ……………中1/2個	みりん……………大さじ1
にんじん……………中1/4本	しょうゆ……………大さじ2
グリーンピース…大さじ2	
サラダ油……………大さじ1	



● 作り方

- ① じゃがいも、にんじんは食べやすい大きさの乱切りにし、ゆでる。
- ② サラダ油を熱した鍋でくし形に切った玉ねぎを炒め、牛肉を加えてさらに炒める。火が通ったら①を加える。
- ③ 調味料を加えて汁気がなくなるまで煮こみ、仕上げにグリーンピースを加える。



肉じゃが、かめ煮など「炒め煮料理」を離乳食にとりわけるとポイント

炒める前に材料をゆで、ゆでた段階でとりわけると、応用しやすい料理になります。

5,6 か月頃

すり流し汁

ゆでたじゃがいも、にんじんをとりわけ、すりつぶす。だし汁で食べやすい形状にのばす。



7,8 か月頃

あけぼのマッシュ

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。
- ② ゆでたじゃがいも、にんじんをとりわけ、①とグリーンピースとともにだし汁で煮る。
- ③ 食べやすい形状につぶす。



9から11 か月頃

肉じゃが風おじや

とりわけ
タイミング

玉ねぎ・牛肉
→ 炒める前。
じゃがいも・にんじん
→ ゆでた後。

- 材料（調味料は除く）
大人1人分の1/3量、ごはん1食分

●作り方

- ① ゆでたじゃがいも、にんじんをとりわけ小さくきざむ。残りの材料も小さくきざむ。
- ② だし汁にごはん、①を加え、柔らかくなるまで煮こむ。



12から18 か月頃

肉じゃが

とりわけ
タイミング

玉ねぎ・牛肉
→ 炒める前。
じゃがいも・にんじん
→ ゆでた後。

- 材料（調味料は除く）
大人1人分の1/2量

●作り方

- ① 調味料を加える前にとりわけ、食べやすい大きさにきざむ。
- ② 鍋にだし汁と①、調味料少々を加えて煮こむ。
- ③ グリーンピースを加えて仕上げる。



肉類の進め方 ～肉類は脂肪の少ない部位を選ぶのが基本！～



7,8か月頃からは、脂肪が少なく消化吸収のよい**とり肉のささみ**等を食べやすく調理して与えましょう。ささみ肉等に慣れた9～11か月頃からは、レバーや牛赤身肉、豚赤身肉へと進めていきます。**9か月以降は鉄分が不足しやすいので、レバーや赤身肉を上手に利用しましょう。**ハム・ウインナーなどの加工品は1歳過ぎてから。





とうふハンバーグ

● 材料（大人2人分）

● とうふハンバーグ

とうふ……………1/4丁	溶き卵……………大さじ1
とりミンチ……………100g	パン粉……………大さじ2
玉ねぎ……………小1/4個	牛乳……………大さじ2
	塩……………少々

● 和風おろしソース

だいこん……………中1/10本	シソ……………2枚
しょうゆ……………小さじ2	酢……………小さじ2



ハンバーグを離乳食にとりわけたい時は…
パパママ用のハンバーグも、すりおろした玉ねぎで作ると
塩を加える前にとりわければよいのでお手軽です。

● 作り方

- ① とうふは水気をよくきっておく。玉ねぎはすりおろす。パン粉は牛乳をふくませしておく。
- ② ボールにとうふ、とりミンチ、玉ねぎ、溶き卵、①のパン粉を混ぜ、塩少々をふってよくこねる。
- ③ ②を小判型にまとめ、サラダ油を熱したフライパンで焼く。皿に盛りつけてシソを添える。
- ④ おろした大根、しょうゆ、酢を合わせてソースをつくり、上からかける。

● とりわけポイント

⚠️ とうふは必ず加熱したものを与えましょう。



5,6 か月頃

とうふのつぶし煮

とうふ1/10丁をすり鉢でつぶして、だし汁大さじ2で煮る。



7,8 か月頃

とうふのおろし煮

- ① おろした大根大さじ2をだし汁1/4カップでひと煮立ちさせる。
- ② とうふ1/10丁を加えて煮込み、水溶き片栗粉少々でとろみをつける。



9から11 か月頃

煮こみ とうふハンバーグ

● 材料（調味料は除く）
大人用の材料(1人分)の1/3量

- ① 塩を加える前にとりわけたハンバーグを小さめの小判型に成形する。
- ② だし汁大さじ2、おろした大根大さじ1を弱火にかけ、①のハンバーグを煮こむ。



12から18 か月頃

とうふハンバーグ

● 材料（調味料は除く）
大人用の材料(1人分)の1/2量

- ① ハンバーグは小さめの小判型に成形して、サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ② しょうゆ、酢各小さじ1/2とおろした大根を合わせてソースをつくる。



HOW TO お手軽♪ とうふの水切り方法

- ★ キッチンペーパーで包んで電子レンジであたためる（目安 とうふ1/2丁で30秒ほど加熱）
- ★ 沸騰した鍋に入れてゆで、ザルにあげてキッチンペーパー等で水気をとる



さっぱり味でいただきます♪

魚のムニエル

～ラビコットソースかけ～

西区で生産されている食材



● 材料（大人2人分）

● 魚のムニエル

白身魚……2切れ
（タイ、カレイなど）
小麦粉……小さじ1
サラダ油……小さじ1
塩こしょう…少々

● ラビコットソース

トマト……中1/2個
キュウリ…1/3本
玉ねぎ……1/10個
塩……少々
酢……大さじ1/2
サラダ油…小さじ1

● 作り方

- ① 白身魚に塩こしょうを振り小麦粉をまぶす。サラダ油を熱したフライパンで焼く。
- ② トマト、キュウリ、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ ラビコットソースの調味料を合わせる。③とよく混ぜ合わせる。
- ④ 魚を皿に盛りつけ、③のソースをかける。

● とりわけポイント

野菜は味つけ前にとりわけましょう。11ヶ月頃までは、トマトやキュウリは皮をむくなどの下処理が必要です。



魚介類

白身魚→赤身魚→青皮魚の順に

脂肪が少なく、アレルギーになりにくい**白身魚**(マダイ・ヒラメ・カレイ等)からスタートします。**様子をみながら**7,8月頃からサケや**赤身の魚**(マグロ等)、9～11ヶ月頃から**青皮魚**(アジ等)へと進みます。

5,6 か月頃

トマト粥

- ① トマト20gは湯むきし、皮と種を取り除いた後、裏ごしする。
- ② おかゆ1食分に加えてひと煮立ちさせる。



7,8 か月頃

白身魚と野菜のくず煮

トマト
湯むきして皮と種を取り除く。
キュウリ
皮をむいておく。

- ① 皮と骨を除いた魚1/4切れを茹でてほぐす。
- ② だし汁で①と野菜(大さじ2)を柔らかく煮て、とろみをつける。



9 から 11 か月頃

白身魚のホイル蒸し

トマト
湯むきして皮と種を取り除く。
キュウリ
皮をむいておく。

- ① 皮と骨を取り除いてそぎ切りにした白身魚1/4切れをホイルにのせる。
- ② 味付け前の野菜(大さじ2)、少量のバターを入れ、ホイルを包む。
- ③ 10分ほど蒸らす。



12 から 18 か月頃

白身魚のムニエル ～ラビコットソースかけ～

とりわけタイミン

白身魚
→ 塩こしょうを振る前に
ラビコットソース
→ 味つけ前に

- ① 皮を取ってそぎ切りにした白身魚1/3切れに小麦粉をまぶし、フライパンでムニエルに。
- ② 野菜大さじ2と酢・塩・砂糖各少々を混ぜ合わせる。
- ③ 魚を皿に盛り、②をかける。



HOW TO 簡単!! 蒸し器の作り方～蒸し器がなくても蒸し料理が出来る!～

★ 鍋にホイル料理をのせたお皿を入れ、お皿の1/2位の高さまでお湯をはり、火が通るまで加熱します。



ふんわりオムレツで、野菜たっぷりいただきます～す

西区で生産されている食材



スペイン風オムレツ

● 材料（大人2人分）

卵……………3個	ハム……………3枚
じゃがいも…中1個	サラダ油……大さじ1°
にんじん……1/4本	牛乳……………大さじ3
玉ねぎ………1/4個	コンソメ……1/2個
ピーマン……1個	塩こしょう…少々



● 作り方

- ① 野菜とハムは1cmの角切りにする。卵は溶きほぐして、牛乳と混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、野菜とハムを炒める。野菜がしんなりしてきたら、塩こしょう少々とコンソメで調味し、①の卵を流し入れてかき混ぜる。
- ③ 卵が半熟状になったら、フタをして弱火にし、卵に火が通るまで蒸し焼きにする。



卵白はアレルギーを起こしやすいので7～8か月以降、最初は固ゆでの卵黄から始め、様子を見ながら全卵に進めましょう。生卵は控えましょう。



牛乳を飲用するのは、1歳を過ぎてからにしましょう。ただし1歳までも、離乳食作りの材料としては、加熱すれば使えます。

5,6 か月頃

じゃがいものポタージュ



たまごはまだおやすみ

- ① じゃがいも1/3個はお湯でやわらかくゆで、裏ごしする。
- ② 湯で溶いた粉ミルク大さじ2を少しずつ加えてのぼす。



7,8 か月頃

ミルク茶碗蒸し



卵は卵黄からしっかり加熱を

- ① 卵黄1/2個と湯で溶いた粉ミルク大さじ2を合わせる。
- ② みじん切りのじゃがいも・にんじん・ピーマンをゆで、①と混ぜ合わせる。
- ③ 器に流し入れ7～8分蒸す。



9から11 か月頃

じゃがいものきんぴら



- ① じゃがいも1/3個、にんじん・ピーマン各10gは1.5cm長さの線切りにする。
- ② 小鍋に①とだし汁を加えて中火にかけ、やわらかくなるまで煮こむ。
- ③ 風味づけにしょうゆ2～3滴をたらす。



12から18 か月頃

スペイン風オムレツ



野菜・ハム
→ 味つけ前に大人用の材料も小さめにそろえるなど工夫を…

●材料（調味料は除く）

大人1人分の1/3量

●作り方

- ① 大人用の野菜やハムを炒め、味つけをする前(大人用レシピ②の味つけ前)にとりだす。
- ② 溶き卵小1個分を流し入れて卵に火が通るまで焼く。



ハム・ベーコン・ウィンナー・ソーセージ

塩分や脂肪分が多く、添加物も気になります。1歳過ぎてから「たまにごく少量を」という程度に…