

幼児食応援 レシピ①



♥ にんじんおにぎり

材料／作りやすい量

(約10個分)

にんじん	100g
米	1合
昆布だし	180cc
ふりかけ(ワカ)	小さじ2

《作り方》

- ① にんじんはすりおろします
- ② 米を洗い、分量のだし汁とともに炊飯器の内釜に入れて、その上から①を広げ入れ、かき混ぜずに普通に炊飯してにんじんごはんを炊き上げます
- ③ 炊き上がったらワカメのふりかけを全体に混ぜ合わせて小さなおにぎりにします

小さくにぎって、パセリをちょこんとさせばかわいい“にんじん”のできあがり！



《作り方》

- ① ジャコはフライパンでから炒りします
- ② 青菜は塩茹でして水気をしぼり、細かく刻みます
- ③ ①と②をごはんに混ぜておにぎりにします



青菜はほうれん草や小松菜、チンゲン菜、大根の葉・・・ご家庭にあるもので
カリカリのじゃこが入るのでしっかりカミカミできます

♥♦ カミカミ！

じゃこと青菜おにぎり

材料／2人分

ごはん	200g
じゃこ	24g
青菜	60g

♪ パリパリおやき

材料／約10枚分

ごはん	100g
A〔じゃこ 少々〕	
B〔ゆかり粉・白ゴマ 各少々〕	
C〔かつお節・しょうゆ 青のり 各少々〕	

《作り方》

- ① ごはんを3等分に分け、A・B・Cそれぞれの具を混ぜ合わせます
- ② ラップに10円玉大位の①のごはんをのせて、ラップを使って丸めて、うえからギュッと押えて薄くのばします
- ③ 熱したフライパンでパリッとするまで両面焼きます



桜海老や乾燥ワカメなどを入れてもおいしいですよ
焼きたては少ししっとりしていますが冷ませばパリパリになります

幼児食応援 レシピ②

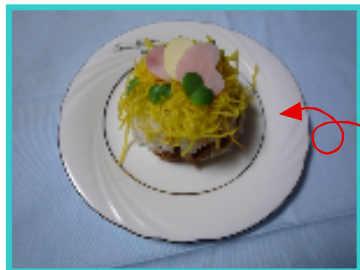


♥ お花畑ごはん

材料／2個分

にんじんごはん	1合分(※1)
錦糸卵	卵 1/2個
	砂糖 小さじ1/4
	塩 少々
	サラダ油 適量
ツナそぼろ	ツナ缶 100g
	砂糖 適量
	しょうゆ 適量
ハム	1/2枚
スライスチーズ	1/2枚
貝割れ菜	適量

型抜きや盛り付けを
お子さんと一緒にす
るのも楽しいです
よ！



《作り方》

- ① にんじんごはんを作ります
(※1) 幼児食応援レシピ①の“にんじんおにぎり”
のにんじんごはんを参照
- ② ボウルに錦糸卵の材料を混ぜ合わせ、油を熱したフライパンで薄焼き卵をつくり、あら熱がとれたら細切りにします
- ③ 鍋にツナそぼろの材料を入れて、菜ばしでかき混ぜながら煮詰めます
- ④ ハムとチーズは好みの型で抜いておきます
- ⑤ 水でぬらした丸型をラップをしいたまな板の上
にのせ、型の半分まで①のにんじんごはんを詰め、③のツナそぼろをのせて残りのにんじんごはんを入れて上からラップで平らに詰めます
- ⑥ 型からごはんをだしたら、錦糸卵・ハム・チーズ・貝割れ菜を彩りよく盛り付けます

ごはんを詰める丸型は、プリン型を使ったり、茶碗蒸しなどの器や、ペットボトルや牛乳パックを切ったものを代用してもできます

《作り方》

- ① ひじきは水で戻し、熱湯でサッとゆでて水気をしぼります
- ② キャベツ・ピーマン・にんじんは千切りにします
- ③ Aをボウルに入れて生地をつくり、①と②、しらす干し・桜海老を加えてよく混ぜ合わせます



- ④ 熱したフライパンに③の生地を流し入れて両面こんがり焼き
ます

いろいろな野菜を入れてみましょう
お好み焼きにすると苦手な野菜も食べやすいようです

✿ 何でも入りのお好み焼き

材料／2人分

ひじき(乾)	10g
キャベツ	80g
ピーマン	20g
にんじん	20g
しらす干し	10g
桜海老	10g
A	
小麦粉	50g
だし汁	200cc

幼児食応援 レシピ③



♥♪ 野菜のハム巻き

材料／2人分

ロースハム 6枚

にんじん 20g

きゅうり 20g

塩 少々

《作り方》

- ① にんじんは千切りにし、きゅうりは塩をふって板ずりをし、縦4等分にします
- ② ①の野菜をハムで巻き、半分に切ってもりつけます



いろいろな野菜をまいてみましょう
ハム以外に、スライスチーズや薄焼卵で巻いてもいいね



パン粉にパセリのみじん切りや粉チーズ、青のりなど混ぜてアレンジできます

☆ お魚のパン粉焼き

材料／2人分

魚切り身 80g

(鮭やタラなど好みの魚で)

塩 少々

小麦粉 適量

パン粉 適量

黒ゴマ 少々

油 小さじ1

《作り方》

- ① 魚は一口大に切り分け、塩少々をふりかけます
- ② パン粉の半量には黒ゴマを混ぜます
- ③ 小麦粉を水でといて衣をつくります
- ④ ①の魚に③の衣にくぐらせ、パン粉をつけます
- ⑤ ④に油をまわしかけ、トースターでこんがり焼き上げます

《作り方》

- ① 白菜は食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小さな房に切り分けます
- ② 鍋に①の野菜とゆで大豆、コンソメを入れて、かぶるぐらいの水を加えて、柔らかくなるまでコトコト煮ます

★ 白菜と大豆の

コトコトスープ煮

材料／2人分

白菜 1枚

ブロッコリー 40g

ゆで大豆 40g

コンソメ 1/2個

旬の野菜で作れば、おいしいだけでなく、栄養もたっぷり！



幼児食応援 レシピ④



★◆ いろいろ夏野菜

材料／作りやすい量で
かつおと昆布のだし

かぼちゃ
にんじん
とうもろこし
プチトマト

好みを
適量



《作り方》

- ① かぼちゃは皮の汚れているところはけずりとり一口大に、にんじんは皮をむいて5cm 長さの太めのスティック状に切ります
- ② ①のかぼちゃとにんじんはだし汁で火が通るまでゆでます
- ③ とうもろこしは塩ゆでにして、2cm の厚みの輪切りにします
- ④ トマトはきれいに洗い、皮が硬ければかくし包丁を入れます

その時々季節の野菜を使ってみて
しっかりとったおだしでゆでて、素材の
味を楽しみましょう！

《作り方》

- ① かぼちゃは種を取り除いて、皮付きのまま一口大に切って、レンジにかけてかわらかくします
- ② 分量のホットケーキミックスと牛乳を混ぜ合わせます
- ③ ①のかぼちゃに②の衣をつけて揚げ油でカラリと揚げます

♥ かぼちゃの アメリカンドッグ風

材料／作りやすい分量

かぼちゃ	250g
A	
ホットケーキミックス	100g
牛乳	80cc
揚げ油	適量



かぼちゃの他に、じゃがいもやさ
つまいもで作ってもおいしい！

幼児食応援 レシピ⑤



《作り方》

■さつまいもペーストを作ります

- ① さつまいもは1cm角に、りんごはいちよう切りにします
- ② ①を鍋に入れてかぶるぐらいの水と分量の砂糖を加えて柔らかくなるまで煮て、ペースト状にします

■パンケーキを作ります

- ① ボウルにホットケーキミックスと牛乳をくわえてさっくりと混ぜ合わせます
- ② フライパンを熱し、弱火にして①の生地を流し入れ、約3分弱火で焼き、ブツブツと泡が出始めたら裏返して約2分焼きます

★仕上げます

パンケーキにさつまいもペーストをはさみ、形を整えます

♥ スイートポテトケーキ

材料／4個分

■さつまいもペースト用

さつまいも	中1/2個
りんご	1/2個
砂糖	大さじ1/2

■パンケーキ用

ホットケーキミックス	100g
牛乳	90cc



かぼちゃのペーストをはさんでもおいしいし、好みのジャムやフルーツをはさんでみたり、アレンジを楽しんで！

♥◆ キラキラフルーツの みるく寒天

材料／作りやすい分量

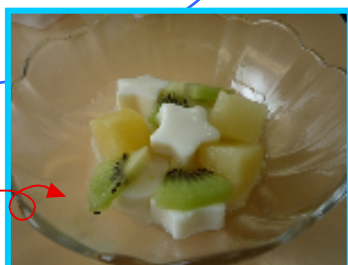
粉寒天	4g
水	200cc
砂糖	大さじ4
牛乳	400ml
フルーツ缶	約160g

(みかん缶他好みのもので)

みかん缶のシロップ 適量

《作り方》

- ① 鍋に分量の水をいれ、粉寒天を振り入れて混ぜ、中火にかけます
- ② ①が沸騰してから2分煮て、弱火にして砂糖を加えてよく溶けたら火を止めます
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜ合わせ、バットに流し入れてあら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めます。
- ④ フルーツは食べやすい大きさに切ります
- ⑤ ③の寒天をサイコロにカットして、④のフルーツとともに器に盛り、缶詰のシロップを上からかけます



つめたく冷やしていただきます
寒天は小さな型で抜くと
かわくなります