

幼児食

幼児期

(1歳6か月以降)



1歳6か月ごろには、スプーンやフォークを使って食べ始めます。

奥歯が生えそろうまでは、やわらかめに加熱することや繊維を切るなど配慮が必要です。





レシピ一覧

～幼児期（1歳6か月以降）～

	献立名	ページ
副菜	春雨サラダ	110
	ひじきのマリネ	111
	切り干し大根のごま和え	112
	じゃがいもの含め煮	113
	れんこんサラダ	114
	花野菜サラダ	115
	ナムル	116
主菜	鶏肉のかりん揚げ	117
	鶏肉の照り焼き	118
	親子煮	119
	鶏ひき肉とかぼちゃの卵焼き	120
	鶏ひき肉とひじきの卵焼き	121
	鶏肉のトマト煮	122
	五目うま煮	123
	酢豚	124



レシピ一覧

～幼児期（1歳6か月以降）～

	献立名	ページ
主菜	豚肉と野菜の炒め物	125
	ポークみそ焼き	126
	焼き肉	127
	ドライカレー	128
	ポークビーンズ	129
	魚のチーズ焼き	130
	魚の照り焼き	131
	魚の煮物	132
	揚げ魚のケチャップソースかけ	133
	ツナカレー	134
	炒り豆腐	135

レシピの分量は幼児4人分を目安としていますが、
お子さんに合わせて調整してください。

幼児食を大人の食事のおかず
一品としてもいいですよ。



副菜

春雨サラダ

幼児期



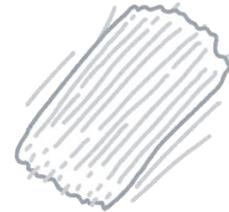
材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

春雨 (乾燥)	20g
きゅうり	40g
にんじん	20g
もやし	40g

<ドレッシング>

しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	小さじ2



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 春雨は4~5cmくらいに切りゆでる。やわらかくなったら、流水で洗い、水気をきる。
- 2 きゅうりはせん切りにする。
- 3 にんじんはせん切り、もやしは小さく切り一緒にゆでる。やわらかくなったら水気をきり冷ます。
- 4 しょうゆ、酢、ごま油を合わせ、ドレッシングを作る。
- 5 ①、②、③を④のドレッシングで和える。

ワンポイント♪

春雨はでんぷんから作られていて、つるつると食感が良く食べやすい食材です。乾物で保存ができるので、常備しておくとう便利です。

副菜

ひじきのマリネ

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

干しひじき	4g
〔砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2/3
大根	40g
きゅうり	30g
にんじん	20g

<ドレッシング>

〔酢	大さじ1/2
塩	少々
サラダ油	大さじ1



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 干しひじきは洗って水で戻し、砂糖としょうゆで炒めて味をつけ、冷ます。
- ② 大根、きゅうりはせん切りにする。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆでる。やわらかくなったらざるに上げて冷ます。
- ④ 酢、塩、油を混ぜて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ①、②、③を④のドレッシングで和える。

ワンポイント♪

干しひじきの簡単な戻し方
ひじきを洗い、ボウルやお茶碗に移し、熱湯を注いでラップをします。
10分もあれば使いやすいやわらかさに戻ります。

副菜

切り干し大根のごま和え

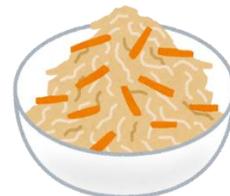
幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

切り干し大根	16g
チンゲン菜	80g
にんじん	20g
〔しょうゆ	大さじ1/2
〔砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ1/2



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 切り干し大根は水で戻し、よくもみ洗いして食べやすい長さに切ってゆでる。やわらかくなったらざるに上げて冷まし、水気をきる。
- ② チンゲン菜はゆで、やわらかくなったら水で冷やし、2cmくらいの長さに切り水気をよく絞る。
- ③ にんじんはせん切りにしてゆで、水気をきって冷ます。
- ④ しょうゆ、砂糖を混ぜ、①、②、③を加え、最後にすりごまを加えて、混ぜ合わせる。

ワンポイント♪

細かく切った大根を寒風にさらして作る切り干し大根は、日本を代表する干し野菜です。生の大根よりも栄養が凝縮され、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富です。

副菜

じゃがいもの含め煮

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

じゃがいも	200g
さやいんげん	6本
にんじん	40g
玉ねぎ	20g
だし汁	1カップ (200ml)
〔 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① じゃがいもは一口大に切る。
- ② さやいんげんは2cmくらいの斜め切り、にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ ①、②をだし汁で煮て、砂糖、しょうゆで味付けする。

ワンポイント♪

じゃがいもは、ホクホクとして煮るとまわりが溶けるようにやわらかい「男爵」と、きめが細かく煮くずれにくい「メークイン」が有名です。

副菜

れんこんサラダ

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

れんこん	60g
にんじん	20g
ほうれん草	20g

<ソース>

木綿豆腐	80g
白いりごま	大さじ1
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① れんこんは薄めのいちょう切りにしてゆで、水気をきって冷ます。
- ② にんじんはいちょう切りにしてゆで、水気をきって冷ます。
- ③ ほうれん草はゆでて、やわらかくなったら水にさらしてアクを抜き、水気をきり2cmくらいの長さに切る。
- ④ 木綿豆腐は下ゆでして、水気をきっておく。
- ⑤ ボウルに④を入れ、軽くつぶし、白いりごま、砂糖、酢、マヨネーズを加え、よく混ぜソースを作る。
- ⑥ ⑤に①、②、③を加え、和える。

ワンポイント♪

れんこんの穴の数は、れんこんの大きさによって異なる場合がありますが、だいたい切り口の真ん中に1個、その周りに9個あります。

副菜

花野菜サラダ

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

ブロッコリー	50g
カリフラワー	50g
にんじん	20g
<ドレッシング>	
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 ブロッコリー、カリフラワーは小房に切ってゆでる。やわらかくなったらざるに上げて水気をきり、冷ます。
- 2 にんじんはせん切りにしてゆで、水気をきり、冷ます。
- 3 ボウルにドレッシングの材料を入れ、よく混ぜる。
- 4 ③に①、②を加え、和える。
※ブロッコリーの芯やにんじんを型抜きして飾ってもいいです。

ワンポイント♪

ブロッコリーの茎は、厚く皮をむいてゆでれば、花の部分と同じようにおいしく食べられます。

副菜

ナムル

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

にんじん	20g
ほうれん草	60g
もやし	120g
<合わせ調味料>	
いりごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1と1/3
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① にんじんはせん切りしてゆで、水気をきって冷ます。
- ② ほうれん草はゆでて、やわらかくなったら水にさらしてアクを抜き、水気をきり2cmくらいの長さに切る。
- ③ もやしは2~3cm長さに切り、ゆでて、水気をきって冷ます。
- ④ ボウルに合わせ調味料の材料を入れ、よく混ぜる。
- ⑤ ④に①、②、③を加え、和える。

ワンポイント♪

ほうれん草は、お店に一年中ありますが、冬の寒さの中で育った時にとてもおいしくなる野菜です。冬の甘いほうれん草を食べてみましょう。

主菜

鶏肉のかりん揚げ

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏もも肉(皮なし) 200g
しょうが汁 小さじ1
片栗粉 大さじ2強
揚げ油 適量

<たれ>

砂糖 大さじ1
酢 小さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 小さじ2/3
水 大さじ1

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、10分くらいしょうが汁に漬ける。
- 2 ①に片栗粉をまぶして、170℃の油で揚げる。
- 3 鍋に砂糖、酢、しょうゆ、みりん、水を入れて煮立たせ、たれを作る。
- 4 ②にたれを絡める。

ワンポイント♪

鶏肉のかりん揚げは、保育園の人気メニューのひとつです。甘辛いタレが子どもたちに大人気です。食べやすく切ったゆで野菜と一緒に盛り付けてみましょう。



主菜

鶏肉の照り焼き



材料(4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏もも肉(皮なし)	200g
A	{
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ1

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 鶏もも肉は一口大に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンに油を熱し、①を入れて両面を色よく焼く。



ワンポイント♪

照り焼きのタレは焦げやすいので、中火～弱火で焦げないように注意しながら焼きましょう。



主菜

親子煮

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

玉ねぎ	100g
にんじん	40g
じゃがいも	150g
鶏もも肉 (皮なし)	80g
サラダ油	小さじ2
A	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	120ml
塩	少々
卵	3個



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 玉ねぎはうす切り、にんじんは短冊切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ② 鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、鶏もも肉を炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、Aを加えて煮る。
- ④ 塩で味をととのえ、溶いた卵を入れ、ふたをして煮る。



ワンポイント♪

水溶き片栗粉で少しとろみをつけてから溶いた卵を流し入れて作ると、卵が固くなりすぎることなく、ふわっとした親子煮が出来上がります。



主菜

鶏ひき肉とかぼちゃの卵焼き

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏ひき肉	60g
かぼちゃ	100g
玉ねぎ	80g
にんじん	30g
A	カレー粉 ほんの少し
	塩 少々
	こしょう 少々
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
卵	3個



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 かぼちゃは種をくり抜き、薄切りにし電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- 2 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、Aで味を付け、①のかぼちゃを加えてさっと炒める。
- 4 ③に溶いた卵を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。
- 5 ④を4等分に切り分けて、ケチャップを添える。



ワンポイント♪

かぼちゃは皮が固いので、電子レンジなどで熱を加えてやわらかくしてから調理するといいです。



主菜

鶏ひき肉とひじきの卵焼き

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏ひき肉	60g
にんじん	15g
玉ねぎ	30g
干しひじき	2g
サラダ油	小さじ1
A	{
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
卵	3個



作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 干しひじきは洗って水で戻し、ざるにあげて水気をきる。
- ② にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏ひき肉、①、②を入れて炒め、Aで味をつける。
- ⑤ ④に③を流し入れ、ふたをして弱火で焼く。
- ⑥ ⑤を4等分に切り分ける。

ワンポイント♪

卵焼きに入れる具材はアレンジしてみましょう。
お子さんの苦手な野菜を小さく刻んで入れてみると、食べてくれることもあります。苦手克服のきっかけになるかもしれません。



主菜

鶏肉のトマト煮



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏もも肉 (皮なし)	200g
A [塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1と1/3
玉ねぎ	60g
ピーマン	40g
トマト	100g
サラダ油	小さじ2
B [ケチャップ	大さじ2
ウスターソース	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、Aで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm角に切る。トマトは湯むきし、ざく切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を並べて表面がきつね色になるように焼く。
- ④ ③に玉ねぎを加えて炒め、ピーマン、トマト、Bを加え調味し、煮る。



ワンポイント♪

油をバターに代えるとコクが出ます。トマトはトマト缶に代えると手間が省けていいです。





主菜

五目うま煮



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

鶏もも肉 (皮なし)	80g
じゃがいも	200g
にんじん	80g
こんにゃく	1/3枚
高野豆腐	20g
干しいたけ	1個
サラダ油	小さじ1
水	適量
A	砂糖 大さじ1と1/2
	しょうゆ 大さじ1
	塩 少々

作り方

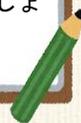
※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- 1 鶏もも肉は、一口大に切る。
- 2 じゃがいも、にんじんは一口大に切る。こんにゃくは短冊切りにし、下ゆでする。高野豆腐はぬるま湯でもどし水気を絞り1cm角に切る。干しいたけはぬるま湯でもどしせん切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、①を炒める。②を加えてさらに炒め、水を材料が水面から少し出るくらい入れて煮る。
- 4 材料が煮えたらAを加えて、弱火で煮含める。



ワンポイント♪

高野豆腐には、カルシウムが多く含まれています。乳製品が苦手なお子さんには、このような料理をとりいれてみてはいかがでしょうか。



主菜

酢豚

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豚もも肉 (薄切り) 100g
A
〔しょうがの絞り汁 少々
しょうゆ 小さじ1
片栗粉 大さじ1
揚げ油 (素揚げ用) 適量
干しいたけ 1個
ピーマン 1個
じゃがいも 150g
玉ねぎ 50g
にんじん 50g

サラダ油 小さじ1
水 120ml
B
〔ケチャップ 大さじ1と1/3
砂糖 大さじ1と1/2
しょうゆ 小さじ1
酢 大さじ1/2
水溶き片栗粉
〔片栗粉 小さじ1
水 大さじ1/2

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 豚もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② 干しいたけは、ぬるま湯でもどし、粗みじん切りにする。ピーマン、じゃがいも、にんじんは、一口大の乱切り、玉ねぎはさいの目切りにする。
- ③ 豚もも肉は片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、しいたけ、ピーマン、じゃがいも、にんじんを加えて炒める。
- ⑤ 水を加えやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ Bで味をととのえ③を入れて混ぜる。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。



ワンポイント♪

じゃがいもとにんじんは、電子レンジで加熱し、やわらかくしておくともスムーズです。



主菜

豚肉と野菜の炒め物

幼児期



材料(4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豚もも肉(薄切り) 120g
A
〔おろししょうが 少々
しょうゆ 小さじ1/2
酒 小さじ1/2
キャベツ 80g
にんじん 40g
玉ねぎ 50g
ピーマン 20g
にんにく(みじん切り) 少々

サラダ油 大さじ1/2
B ※あわせておく
〔砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ2
塩 少々
酒 小さじ1

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 豚もも肉は一口大に切り、Aで下味をつける。
- ② キャベツ、にんじんは短冊切り、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。
- ③ フライパンに油とにんにくのみじん切りを熱し、①を入れて炒める。肉の色が変わったら、一度取り出す。
- ④ ③のフライパンに②を入れて炒め、野菜に火が通ったら肉を戻し、Bを加えて味をととのえる。



ワンポイント♪

苦手な野菜があるときは、目をつぶって一口食べて、野菜あてクイズをしてみてくださいも楽しいです。





主菜

ポークみそ焼き



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豚ロース肉 (薄切り)	200g
玉ねぎ	70g
にんじん	40g
サラダ油	小さじ1
A ※あわせておく	
〔 しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	小さじ2

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 豚ロース肉は一口大の大きさに切る。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、肉の色が変わったら、②を加えて炒める。
- ④ Aを加えて味をつける。



ワンポイント♪

玉ねぎはしんなりするまでよく炒めると、甘みが出て食べやすくなります。



主菜

焼き肉

幼児期



材料(4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豚もも肉(薄切り)	200g
にんじん	20g
玉ねぎ	60g
サラダ油	小さじ1
A ※あわせておく	
〔しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
白いりごま	大さじ1

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 豚もも肉は一口大に切る。
- ② にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、①を入れて炒め、肉の色が変わったら②を加えて炒める。
- ④ Aで味つけし、白いりごまを入れて仕上げる。



ワンポイント♪

豚肉を牛肉に代えてもおいしいです。苦手な野菜も一緒に炒めてみましょう。



主菜

ドライカレー

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豚ひき肉	80g
A	〔
玉ねぎ	80g
にんじん	80g
ピーマン	60g
サラダ油	小さじ1
バター	小さじ1
B	〔
いちごジャム	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
中濃ソース	小さじ1/3
ケチャップ	小さじ1/2
牛乳	40ml



塩	小さじ1/3
こしょう	少々
水溶き片栗粉	
〔片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① Aはみじん切りにする。
- ② 豚ひき肉を油とバターで炒め、よくほぐす。①を加えてさらに炒める。
- ③ ②にBを加えて煮る。
- ④ ③に牛乳を加え、塩、こしょうで味をつける。
- ⑤ 煮立ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、再び煮立ったら火を止める。



ワンポイント♪

牛乳を水で溶いたスキムミルクに代えてもいいです。苦手な野菜をかわいく型抜きして飾ってみましょう。



ポークビーンズ



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

豚もも肉 (薄切り) 80g
 ベーコン 20g
 大豆 (水煮) 100g
 にんじん 50g
 玉ねぎ 60g
 サラダ油 小さじ1/2
 トマト缶 60g
 水 1カップ (200ml)

A
 ケチャップ 大さじ1
 ウスターソース 小さじ1
 砂糖 小さじ1
 塩 少々
 こしょう 少々

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 豚もも肉は一口大に切る。ベーコンは短冊切りにする。
- ② にんじん、玉ねぎはさいの目切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、①、②を入れて炒める。
- ④ ③にトマト缶、水、水気をきった大豆を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ⑤ Aを入れて弱火で煮込む。



ワンポイント♪

豚もも肉がまだ食べにくい場合には、豚ひき肉を使用してもいいです。



主菜

魚のチーズ焼き

幼児期



材料(4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

生鮭	200g
塩	少々
こしょう	少々
玉ねぎ	30g
バター	小さじ1
ピザ用チーズ	40g

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 生鮭は骨と皮をとり、塩、こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにクッキングシートをしき、鮭を並べ、玉ねぎ、ピザ用チーズを乗せ、切ったバターを散らし、ふたをして蒸し焼きにする。
※バターは溶かして魚に塗って焼く方法もあります。



ワンポイント♪

玉ねぎをコーンに、バターをマヨネーズ(鮭に塗る)に代えてもおいしいです。



主菜

魚の照り焼き

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

めかじき	200g
A	みりん 小さじ2
	しょうゆ 小さじ2
	砂糖 小さじ1
サラダ油	小さじ2

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① めかじきはAに浸して下味をつける。
- ② フライパンに油をひき、
①の魚をこがさないように焼く。



ワンポイント♪

めかじきは、何度も裏返すと崩れやすくなるので、火の通し具合には気をつけましょう。調味料を入れると焦げやすくなるので、火加減に注意しましょう。

主菜

魚の煮物

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

めかじき	200g
A	しょうが 少々
	砂糖 大さじ1と1/3
	しょうゆ 大さじ1
	みりん 小さじ1
	酒 小さじ1
	水 100~150ml
水溶き片栗粉	
	[片栗粉 小さじ1
	[水 小さじ1

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① めかじきは一口大に切り、水気をよくふく。
- ② しょうがは皮をむき、せん切りにする。
- ③ 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①を入れて煮る。
- ④ 時々鍋を揺すったり、返したりしながら、煮汁が半分くらいになるまで煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。



ワンポイント♪

めかじきは、さっと熱湯に通すと、臭みがとれます。



主菜

揚げ魚のケチャップソースかけ

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

めかじき	200g
片栗粉	大さじ1
揚げ油	適量
A	
ウスターソース	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ2

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① めかじきに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ② 鍋にAを入れ、こがさないように弱火で煮立たせる。
- ③ ①に②をかける。



ワンポイント♪

魚や肉のたんぱく質は、長時間加熱するとかたくなるため、高温(180~190度)で一気に、短時間で揚げるのがポイントです。油に入れた衣が沈まず、表面ですぐに散るのが180~190度の目安です。

主菜

ツナカレー

幼児期



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

ツナ缶 (水煮)	60g
A	玉ねぎ 80g
	にんじん 60g
	じゃがいも 120g
B	にんにく 1/2かけ
	しょうが 少々
サラダ油	小さじ1
	水 240ml
	バター 大さじ1と1/3
	小麦粉 大さじ2と1/3
	カレー粉 小さじ1
	牛乳 120ml

C	中濃ソース 小さじ1
	ケチャップ 大さじ1/2
	しょうゆ 小さじ1/2
	いちごジャム 小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① Aはさいの目切り、Bはみじん切りにする。ツナ缶は汁をよく切る。
- ② 鍋に油を熱し、Bを焦がさないように炒める。Aを入れて炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋にバターを入れて火にかけて溶かし、小麦粉を入れて炒め、サラサラになりきつね色になったら、カレー粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加える。
- ④ ②に③とCを加える。
- ⑤ ④にツナを加え、塩、こしょうで味をととのえ、ひと煮立ちさせる。



ワンポイント♪

ツナ缶の代わりに、鮭缶やさば缶を使用してもいいですよ。





主菜

炒り豆腐



材料 (4人分)

※ 作りやすい分量で表示しています

木綿豆腐	200g
豚ひき肉	80g
にんじん	40g
しいたけ	2枚
玉ねぎ	15g
サラダ油	小さじ1
A [砂糖	大さじ1と1/3
[しょうゆ	大さじ1
卵	2個

作り方

※お子さんの発育・発達にあわせて、食材の固さや大きさを調整しましょう。

- ① 豆腐は水きりをし、1.5cm角に切る。
にんじん、しいたけはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚ひき肉を入れて炒める。火が通ったら
にんじん、しいたけ、玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②にAを加えて味をととのえ、豆腐を入れながら混ぜる。
- ④ ③に卵を溶いて流し入れ、全体を混ぜる。



ワンポイント♪

豆腐の水きり方法

豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップをかけずに電子レンジで600W 2分加熱すると、簡単に水切りができます。

