

幼児食講座(実習)

～レシピ～



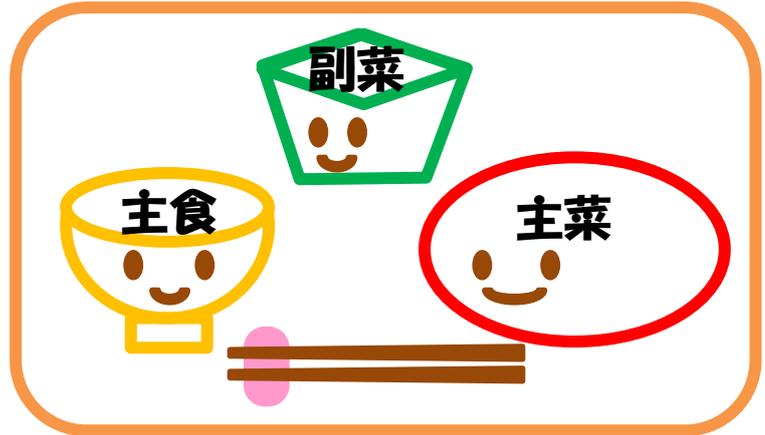
離乳食で『食べる力』の基本ができます。その力を幼児食でしっかりと育ててあげましょう。

毎日の成長を親子で楽しみながら、いろいろな食べ物を経験させてあげてください。その日の気分で食べたり食べなかったり、量にムラがあったり、気になることもありますよね。そんなときは生活リズムが乱れていないか、チェックしてみてください。

元気に成長しているなら、たくさん遊んでしっかり食べて、ぐっすり眠って、翌朝は快便です。

正しく食べることで元気な体が作られることを、親子で実感してください。

3つのお皿をそろえましょう!!



主食：ご飯やパン、麺類
(エネルギーのもとになる)

主菜：肉・魚・卵・大豆製品
(骨や肉、血のもとになる)

副菜：野菜や海そう、いも、きのこ (体の調子を整える)

補食 (おやつ)：乳製品、果物 (3度の食事では補給できない栄養を補う)

1日に必要な食品の目安(g)

食品群	穀類		油脂		砂糖	
年齢/性	男	女	男	女	男	女
1~2歳	110	100	5	5	3	3
3~5歳	170	150	10	10	5	5
18~29歳	400	260	30	20	10	10
30~49歳	400	270	30	20	10	10

食品群	卵		魚介・肉		豆・豆製品	
年齢/性	男	女	男	女	男	女
1~2歳	30	30	60	50	40	35
3~5歳	30	30	60	60	60	60
18~29歳	50	50	140	100	80	80
30~49歳	50	50	140	100	80	80

食品群	野菜		芋		果物	
年齢/性	男	女	男	女	男	女
1~2歳	180	180	50	50	100	100
3~5歳	240	240	60	60	150	150
18~29歳	350	350	100	100	200	200
30~49歳	350	350	100	100	200	200

食品群	乳・乳製品	
年齢/性	男	女
1~2歳	250	250
3~5歳	250	250
18~29歳	300	250
30~49歳	250	250

* 全ての食品量は身体活動レベルⅡの場合
* 『七訂 食品成分表2016』女子栄養大学出版部参照

【今日の献立】



☆主食

「アンパンマン巻おにぎり」

☆主菜

「豆腐バーグでリラックマ」
ブロッコリーのブーケ添え

☆副菜

「ポテトサラダケーキ」

☆手作りふりかけ

☆手作りごまドレッシング



『アンパンマン 巻おにぎり』



材料（巻おにぎり 2 本分）

ごはん	600g
スティックチーズ	4本
魚肉ソーセージ(細)	4本
きゅうり	1本
手巻のり	1枚

栄養素	2切れ分
エネルギー	214 kcal
たんぱく質	5.7 g
脂質	3.1 g
塩分	0.5 g
鉄	0.3 mg
カルシウム	36 mg

作り方

- ①巻簾の上にラップを広げ、1/2量のご飯を15cm四方に広げる。
- ②スティックチーズは、2本をつなげてアンパンマンの鼻の位置に来るように置く。
- ③口の部分になるキュウリを置き、その上にチーズを中心に両脇に魚肉ソーセージを置く。
- ④くるりと巻き、形を整えて、6等分に切る。
- ⑤目と眉毛の形に切ったのりを飾って出来上がり。

☆ ポイント ☆

ラップではなく、のりや薄焼き卵で巻いてもよいです。小さなお子様はのりだと噛み切りにくいので注意してください。



『豆腐バーグ de リラックマ』

ブロッコリーのブーケ添え

*材料 (子どもなら8人分) *

木綿豆腐	1丁 (400g)
玉ねぎ	1/2 個 (80g)
サラダ油	少々
鶏ひき肉	200g
塩	小さじ 2/3
濃口しょうゆ	小さじ 1
★ 酒	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 2
きゅうり	1 本
スライスチーズ	1 枚
手巻きのり	1 枚
ブロッコリー	1/2 株
にんじん	1/2 本



栄養素	子ども1人分
エネルギー	120 kcal
たんぱく質	8.9 g
脂質	6.6 g
塩分	0.7 g
鉄	0.9 mg
カルシウム	65 mg

作り方

- ①豆腐は縦4つに切り、キッチンペーパーで包んで重石をのせ、水を切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、サラダ油少々でしんなりするまで炒める。
- ③ボールに鶏ひき肉と★を加えて混ぜる。さらに、①の豆腐を崩しながら混ぜ込み、玉ねぎも加えてしっかりと混ぜ込む。材料が良く混ざったら、8等分にし小判型に丸める。
- ④フライパンに油を熱し、サラダ油をひいて③を並べてふたをし、弱火で6分程度焼く。表面の色が変わってきたら、裏返して2分程度焼く。
- ⑤④をケチャップをひいた皿の上に盛り付ける。きゅうりを半月形に切り、リラックマの耳に見立てて飾る。スライスチーズを鼻の部分になるように丸く切って中央に乗せ、のりで目と口をつける。
- ⑥ブロッコリーのブーケを作る。ブロッコリーは小房に分け茹でる。にんじんはピーラーで細長くスライスし、さっとゆでて水気を切る。人参をリボンにしてブロッコリーに結ぶ。
- ⑦リラックマの横にブーケを飾って出来上がり。

☆ ポイント ☆

豆腐バーグの形次第で、いろんなキャラクターができます。
牛肉のハンバーグより脂肪が少ないので、授乳中のママやお腹周りが気になりだしたパパにも優しい1品です。



『ポテトサラダケーキ』

材料（子どもなら6人分）

じゃがいも	300g（正味）
プレーンヨーグルト	40g
★ すし酢	20g
砂糖	小さじ1
塩	少々
コーン缶	50g
シーチキン	40g
ミニトマト	6個
レタス	2枚



栄養素	子ども1人分
エネルギー	74 kcal
たんぱく質	2.7 g
脂質	1.8 g
塩分	0.5 g
鉄	0.3 mg
カルシウム	15 mg

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切ってゆでて、柔らかくなったらゆで汁をこぼし、粉ふきいもにする。
- ②①をボールに入れてつぶし、★を加えてよく混ぜる。
- ③コーンはさっとゆでてザルに上げ、飾りの分を残して②に混ぜ込む。
シーチキンも加えて混ぜる。
- ④ミニトマトはくし形に4つに切る。
- ⑤レタスを敷き、その上に③を円形に丸めてのせ、ミニトマトとコーンを飾る。

☆ ポイント ☆

マヨネーズを使わないポテトサラダなので、余分な脂肪を取りません。また、卵アレルギーがある場合も安心して食べられます。
いろんな形にデコレーションして楽しんでください。

【盛り付け例】



栄養素	子ども1食分
エネルギー	408 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	11.5 g
塩分	1.7 g
鉄	1.5 mg
カルシウム	143 mg

このメニューで野菜が72g摂れます。

食欲が進む ママの愛情一品

市販のものより、ママの手作りの方が愛情たっぷりです。手作りなので、安心してたくさん食べられちゃう！

手作りふりかけとドレッシングを紹介します。



《ふりかけ》

材料（1回で作りやすい分量）

素干し桜えび	30g
濃口しょうゆ	大さじ1~2
キビ砂糖	大さじ1強
青のり	5g
すりごま	30g

栄養素	全量	1回量
エネルギー	357 kcal	12 kcal
たんぱく質	31.8 g	1.1 g
脂質	17.9 g	0.6 g
塩分	4.4 g	0.1 g
鉄	8.3 mg	0.3 mg
カルシウム	1104 mg	37 mg

作り方

- ①素干し桜えびは、大きめの平皿に広げて、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ②取り出して全体を混ぜ、熱いうちに濃口しょうゆを回しかけ、全体にしょうゆを行きわたらせ、1分程度加熱する。
- ③再度取り出し全体を混ぜ、さらに1分程度加熱する。
- ④取り出したら、かき混ぜてさっと粗熱をとり、湯気が落ち着いたら、キビ砂糖をふりかけ、フードプロセッサーにかけて、細かく砕く。
- ⑤さらに、青のりとすりごまを加えて、さっと混ぜたら、出来上がり。
- ⑥保存ビンに入れて冷蔵庫で保管する。（冷蔵庫なら1か月程度保存可能。）



《ごまドレッシング》

材料（1回で作りやすい分量）

練りごま	30g
すし酢	30g
キビ砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1



栄養素	全量
エネルギー	229 kcal
たんぱく質	6.6 g
脂質	16.4 g
塩分	3.5 g
鉄	3.1 mg
カルシウム	363 mg

作り方

- 練りごまに、キビ砂糖を入れよく混ぜ、すし酢、濃口しょうゆも加えてよく混ぜる。
- ☞ いろんな野菜にかけたり、しゃぶしゃぶのたれとしてもおいしいです。