

新たまねぎとにんじんのペースト

<材料>

たまねぎ	10g
にんじん	5g
湯	適量



<作り方>

- ① たまねぎとにんじんは皮をむく。
- ② ①を柔らかく茹でる。
- ③ ②をすり鉢でペースト状にする。
※湯を足しながら、ポタージュ状にする。

ほうれん草の白和え

<材料>

ほうれん草(葉の部分)	1 枚
豆腐(絹ごし)	10g
湯	適量



<作り方>

- ① ほうれん草は熱湯で茹でて水にさらしたら、軽く水気をしぼる。
- ② 豆腐は熱湯で茹でる。
- ③ ①と②をすり鉢に入れ、湯を少しずつ足しながらペースト状にする。

10 倍がゆ

※作り方は別紙参照

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

新たまねぎとツナのおかゆ

<材料>

米	2 合
たまねぎ	1/4 玉
にんじん	1/4 本
ツナ缶(水煮)	1 缶(70g)



大人も炊き込みご飯
として食べられる取り
分けレシピです♪

<作り方>

- ① 米を洗い、炊飯器の内釜に入れ、2 合の水位線まで水を入れる。
- ② たまねぎは皮をむいて、みじん切りにして①に入れる。
- ③ にんじんは皮をむいてみじん切り、もしくはすりおろして①に入れる。
- ④ ①にツナ缶を汁ごと入れ、炊き込みモードで炊飯する。
(食塩や野菜スープが添加されている場合は、湯通しをしてから入れる。)

ここで離乳食を取り分けましょう！（4～5 回分）

- ⑤ ④を 60g、水を 300g 鍋に入れ、ご飯をよくほぐす。
- ⑥ ⑤を火にかけ、煮立ったら弱火にして10 分煮る。(水分が少なくなったら水をたす。)
- ⑦ 火を止めて 7～8 分蒸らす。
※大人は炊き上がったご飯にかつお節や醤油、ねぎなどの薬味を混ぜ込むとよい。

ほうれん草のだし和え

<材料>

ほうれん草(葉の部分)	1.5 枚
キャベツ	10g
だし汁(かつお)	大さじ 2



<作り方>

- ① ほうれん草をやわらかくなるまで茹で、水にさらし、水気をしっかりと絞る。
- ② キャベツをやわらかくなるまで茹でる。
- ③ ほうれん草とキャベツを細かくみじん切りにする。
- ④ ③を合わせ、だし汁を和える。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認
しましょう。

新たまねぎとツナのおかゆ

<材料>

米	2 合
たまねぎ	1/4 玉
にんじん	1/4 本
ツナ缶(水煮)	1 缶(70g)



大人も炊き込みご飯として食べられる取り分けレシピです♪

<作り方>

- ① 米を洗い、炊飯器の内釜に入れ、2 合の水位線まで水を入れる。
- ② たまねぎは皮をむいて、みじん切りにして①に入れる。
- ③ にんじんは皮をむいてみじん切り、もしくはすりおろして①に入れる。
- ④ ①にツナ缶を汁ごと入れ、炊き込みモードで炊飯する。
(食塩や野菜スープが添加されている場合は、湯通しをしてから入れる。)

ここで離乳食を取り分けましょう！（2～3 回分）

- ⑤ ④を 60g、水を 200g 鍋に入れ、ご飯をよくほぐす。
- ⑥ ⑤を火にかけ、煮立ったら弱火にして 10 分煮る。(水分が少なくなったら水をたす。)
- ⑦ 火を止めて 7～8 分蒸らす。
※大人は炊き上がったご飯にかつお節や醤油、ねぎなどの薬味を混ぜ込むとよい。

ほうれん草のごまのり和え

<材料>

ほうれん草(葉の部分)	2 枚
キャベツ	10g
醤油	1～2 滴
すりごま	少々
焼きのり	少々



のりやごまで風味と栄養 UP！

<作り方>

- ① ほうれん草をやわらかくなるまで茹でる、水にさらし、水気をしっかりと絞る。
- ② キャベツをやわらかくなるまで茹でる。
- ③ ①、②を5mm四方に切る。
- ④ ③にすりごま、細かくしたのり、醤油を混ぜあわせる。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

新たまねぎとツナの炊き込みご飯

<材料>

米	2 合
たまねぎ	1/4 玉
にんじん	1/4 本
ツナ缶(水煮)	1 缶(70g)



大人も食べられる取り分けレシピです♪

<作り方>

- ① 米を洗い、炊飯器の内釜に入れ、2 合の水位線まで水を入れる。
- ② たまねぎは皮をむいて、みじん切りにして①に入れる。
- ③ にんじんは皮をむいてみじん切り、もしくはすりおろして①に入れる。
- ④ ①にツナ缶を汁ごと入れ、炊き込みモードで炊飯する。
(食塩や野菜スープが添加されている場合は、湯通しをしてから入れる。)

ここで離乳食を取り分けましょう！（1～2 回分）

- ⑤ ④を 60g、水を 200g 鍋に入れ、ご飯をよくほぐす。
- ⑥ ⑤を火にかけ、煮立ったら弱火にして 4～5 分煮る。(水分が少なくなったら水をたす。)
- ⑦ 火を止めて 4～5 分蒸らす。
※大人は炊き上がったご飯にかつお節や醤油、ねぎなどの薬味を混ぜ込むとよい。

ほうれん草のごまのり和え

<材料>

ほうれん草	3 枚
キャベツ	15g
醤油	2～3 滴
すりごま	少々
焼きのり	少々



のりやごまで風味と栄養 UP！

<作り方>

- ① キャベツを5～10mm四方に切る。
- ② ほうれん草を5～10mm四方に切る。
- ③ ①を茹で柔らかくなってきたところに②を入れ、一緒に茹でる。
- ④ ③が茹で上がったたら水にさらし、水気をしっかりと絞る。
- ⑤ ④に醤油、すりごま、細かくしたのりを混ぜあわせる。

★レシピに使用しているアレルゲン

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

新たまねぎとツナの炊き込みご飯

<材料>

米	2合
たまねぎ	1/4玉
にんじん	1/4本
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)



大人も食べられる取り分けレシピです♪

<作り方>

- ① 米を洗い、炊飯器の内釜に入れ、2合の水位線まで水を入れる。
- ② たまねぎは皮をむいて、みじん切りにして①に入れる。
- ③ にんじんは皮をむいてみじん切り、もしくはすりおろして①に入れる。
- ④ ①にツナ缶を汁ごと入れ、炊き込みモードで炊飯する。
(食塩や野菜スープが添加されている場合は、湯通しをしてから入れる。)
※大人は炊き上がったご飯にかつお節や醤油、ねぎなどの薬味を混ぜ込むとよい。

ほうれん草のごまのり和え

<材料>

ほうれん草	3枚
キャベツ	20g
醤油	3～4滴
すりごま	少々
焼きのり	少々



大人も食べられる取り分けレシピです♪

のりやごまで風味と栄養UP!

<作り方>

- ① ほうれん草とキャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② ①を一緒に茹でたら、水にさらし、水気をしっかりと絞る。
(キャベツを柔らかめに茹でたい場合は、キャベツを先に茹で、後からほうれん草を入れる。)
- ③ ②に醤油、すりごま、細かくしたのりを混ぜあわせる。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
×	×	×

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。