



主菜

副菜

主食

汁

肉じゃが

大人の献立

● **材料** (大人2人分 子ども1人分)

- ジャガイモ……………中3個
- にんじん……………小1本
- 玉ねぎ……………大1/2個
- 豚もも薄切り肉……160g
- サラダ油……………大さじ1/2
- A { 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ3

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。にんじんは皮をむき、乱切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、②を色が変わるまで炒め、さらに①も加え、中火で炒め合わせる。
- ④ 材料がかぶるくらいの水を加え、煮立てる。
- ⑤ アクをすくい、Aを入れ、汁気がなくなるまで煮る。

3歳頃

肉じゃが
大人と同じ

具は大きい場合は食べる時にフォークやスプーンで食べやすく切る。





1歳半頃

やわらか肉じゃが

- ① 大人の出来上がりから豚肉を取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋に大人の煮汁と湯を足し、①とその他の具を加え、やわらかくなるまでに煮る。
- ③ 具は大きい場合は食べる時にフォークやスプーンで食べやすく切る。

9～11か月頃

やわらか肉じゃが

- ① 大人の作り方の調味料を入れる前に材料を取り出し、小さく刻む。
- ② 小鍋に大人の煮汁と湯を足し、①を加え、やわらかくなるまで煮る。



7～8か月頃

やわらか肉じゃが

- ① 大人の作り方の調味料を入れる前に材料を取り出し、小さく刻む。
- ② 小鍋に大人の煮汁と湯を足し、①を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加え火にかけ、とろみをつける。



◎ 肉は食べにくい食材なので、薄切りにしたり、調理前にたたくと食べやすい。

◎ 肉じゃがはしょうゆ味以外に味噌など違う味つけにもチャレンジ！



主菜

副菜

主食

汁

ひじき煮

大人の献立

- **材料** (大人2人分 子ども1人分)
 - ひじき (乾) ……20g
 - にんじん……………少々
 - 油揚げ……………1/2枚
 - A { だし汁……………1/2カップ
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ2
 - 酒……………小さじ2
- ひじきの煮物は市販のおそう
ざいを使ってもOK!
- 家庭でも簡単に作れます♪

作り方

- ① ひじきは水でもどしてよく洗い、水気をきる。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ 油揚げは、ざるにのせて熱湯をまわしかけ、油抜きして、短冊切りに切る。
- ④ なべにAを入れ煮立て、①、②、③を加えて煮汁がごく少量になるまで煮る。



● 子どもの食べたことのある食材を取りわけて、つくってあげよう!

3歳頃
ひじき煮
大人と同じ

味が濃い場合は湯を加えて味を薄める。



1歳半頃

ひじきごはん

- ① ひじきの煮物を粗くきざむ。
- ② ごはんに①を混ぜ合わせる。

9～11か月頃

やわらかひじきごはん

- ① ひじきの煮物を刻む。（油揚げは除く）
- ② やわらかごはん①を混ぜ合わせ、だし汁を入れて少し煮る。



7～8か月頃

ひじきがゆ

- ① ひじきの煮物から油揚げを除き、刻む。
- ② 7倍がゆに①を混ぜ合わせ、だし汁を入れてさらに煮込む。



◎ ひじきはパサパサして食べにくいので、ごはんや粥のほか、茹でてつぶしたじゃがいもやかぼちゃと混ぜてもよい。



主菜

副菜

主食

汁

ほうれん草ののり和え

大人の献立

- **材料** (大人2人分 子ども1人分)
- ほうれん草……………1/2束 (200g)
- 焼きのり……………1枚
- しょうゆ……………大さじ1
- だし汁……………大さじ2

作り方

- ① ほうれん草の根を切り落とし、洗って土を落とす。
- ② 煮立った湯に塩を入れ、ほうれん草を茎の方から入れてゆでる。
- ③ 色が鮮やかになったら火を止め、ざるにあけて冷水につけ冷やす。
- ④ 水気を絞り、適当な長さに切る。
- ⑤ だし汁としょうゆ、ちぎったのりをほうれん草と和える。



3歳頃

ほうれん草ののり和え
大人とほぼ同じ

薄味で。



1歳半頃

ほうれん草ののり和え

- ① ゆでたほうれん草を縦横1cm位に切る。
- ② しょうゆをだし汁で大人の倍量に割り、ちぎったのりとほうれん草と和える。

9～11か月頃

ほうれん草とのりのおひたし

- ① 柔らかく茹でたほうれん草の葉の部分を荒みじんに刻む。
- ② 小鍋にだし汁少量と①のほうれん草とちぎったのりを合わせて、加熱する。
- ③ ②にしょうゆを少々たらし、風味をつける。



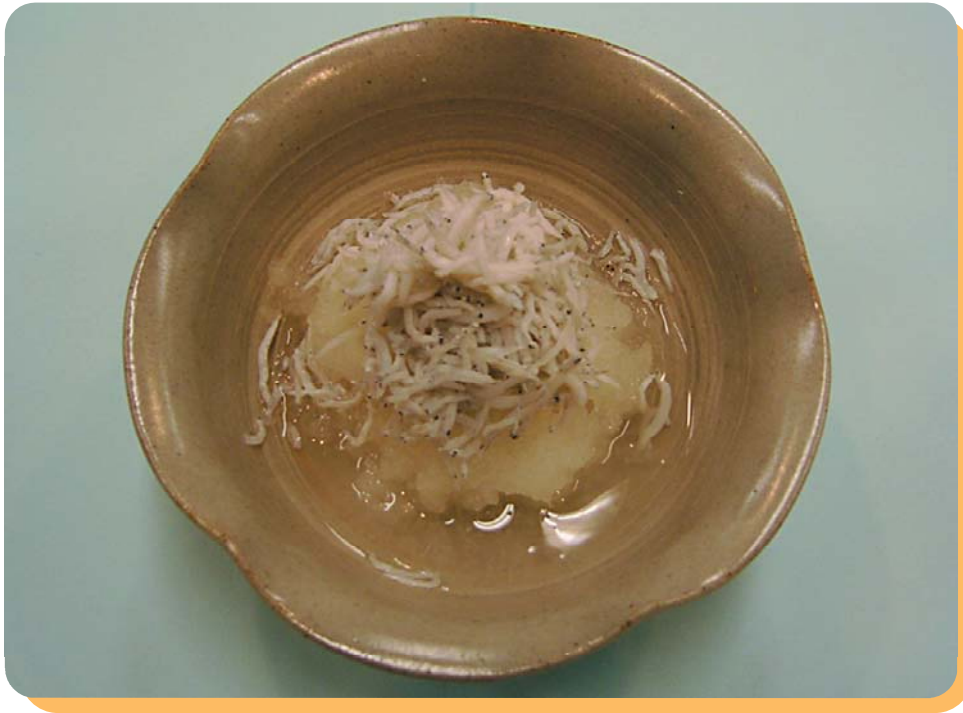
7～8か月頃

ほうれん草のとろみ和え

- ① やわらかくゆでたほうれん草の葉の部分を細かくみじん切りにする。
- ② 小鍋にだし汁少量と①のほうれん草を合わせて、加熱する。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えとろみをつける。



◎ 冷凍のほうれん草を使用しても可。(ただし葉先を使用)



主菜

副菜

主食

汁

しらすおろし

大人の献立

- **材料** (大人2人分 子ども1人分)
- しらす干し……………大さじ2
- 大根……………5~6cm長さ
- (お酢……………少々)
- (しょうゆ……………少々)

作り方

- ① 大根をおろし金でおろし、小鉢に盛る。
- ② しらす干しを①にのせる。
- ③ 好みでお酢、しょうゆをかける。



3歳頃

薄味で。

しらすおろし

大人とほぼ同じ



1歳半頃

しらすおろし

- ① 大人とほぼ同じ。
- ② しらすの塩分がきつい場合は熱湯をまわしかけ軽く塩抜きをする。

9～11か月頃

しらすのおろし煮

- ① しらす干しをゆでて塩抜きする。
- ② おろした大根をだし汁で煮て、①を入れる。
- ③ しょうゆ少々で風味をつける。



7～8か月頃

しらすと大根のトロみ煮

- ① しらす干しをゆでて塩抜きして、刻む。
- ② だし汁で大根おろしを煮て①を入れる。
- ③ ②に水溶き片栗粉（水：片栗粉＝1～2：1を入れてトロみをつける。



★ポイント★



- ◎ しらす干しの塩抜きは水につけて電子レンジで加熱してもできる。
- ◎ 大根の代わりにかぶでも可。
- ◎ 大根は根元の方が辛いので、子どもには辛味の少ない葉に近い部位を使うとよい。辛い場合は電子レンジに30秒ほどかけると辛味が和らぐ。



主菜

副菜

主食

汁

かぼちゃのそぼろ煮

大人の献立

● **材料** (大人2人分 子ども1人分)

● 南瓜 (冷凍) …………… 1/2 袋
● とりひき肉 …………… 100g

● A { だし汁 …………… 1カップ
● 砂糖 …………… 大さじ1.5
● しょうゆ …………… 大さじ2
● (水、片栗粉 2:1)
● …………… 水とき片栗粉

作り方

- ① かぼちゃは1口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を熱し、とりひき肉をかきまぜながら入れる。
- ③ かぼちゃを入れ調味し、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ④ 水とき片栗粉でとろみをつける。



3歳頃

かぼちゃのそぼろ煮
大人と同じ



1歳半頃

かぼちゃのそぼろ煮

大人と同じ

(かぼちゃの大きさは口の大きさに合わせる)

9～11か月頃

かぼちゃのそぼろあんかけ

- ① 大人と同じだが、かぼちゃの黄色部分のみを使う。
- ② だし汁を加えさらに煮込む。



7～8か月頃

かぼちゃのそぼろあんかけ

- ① かぼちゃの黄色部分を細かく切りだし汁にひき肉、かぼちゃを入れて煮る。
- ② うす味に味をつけ、水とき片栗粉でとろみをつける。



- ◎ かぼちゃのかわりにじゃがいも、さつまいもでもOK。
- ◎ とりひき肉のかわりにスープ漬ツナ缶も使える。



主菜

副菜

主食

汁

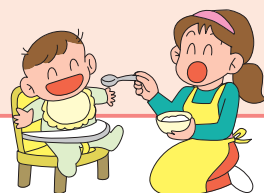
豆腐と青菜の味噌汁

大人の献立

- **材料** (大人2人分 子ども1人分)
- 絹ごし豆腐……1/2丁
(150~200g)
- 青菜………1/3束
- だし汁………2カップ (400cc)
- 味噌………大さじ2

作り方

- ① だし汁を温め、3cmに切った青菜を入れて煮る。
- ② 青菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 味噌を溶き入れる。
- ④ 豆腐をさいの目(2cm角程度)に切り、汁の中に入れ温める。



3歳頃

豆腐と青菜の味噌汁
大人とほぼ同じ

薄味で。



1歳半頃

豆腐と青菜の味噌汁

- ① 大人のみそ汁をお湯で2倍程度に薄める。または味噌を半分溶き入れた時点で取り分ける。
- ② 青菜が大きい場合は刻む。

9～11か月頃

とろみ和え (7～8か月でもOK)

- ① 大人のみそ汁から煮えた青菜と豆腐を取り出す。
- ② 青菜を細かく刻む。
- ③ 豆腐と青菜にだしを加え煮る。
- ④ 水とき片栗粉でとろみをつける。



7～8か月頃

豆腐と青菜の味噌汁

(9～11か月でもOK)

- ① 大人のみそ汁から煮えた青菜を取り出し、細かく刻む。
- ② 大人のみそ汁をお湯で2～3倍に薄める。または味噌を1/2～1/3溶き入れた時点で取り分ける。
- ③ 器に豆腐と刻んだ青菜を入れ、汁をよそう。
- ④ 豆腐はスプーンで崩しながら食べさせる。

★ポイント★



- ◎ 他の野菜をやわらかく加熱したもので良い。
- ◎ インスタントみそ汁でも同様に作れる。

親子DEレシピ

