

おうちで過ごそう (食事編)



大津市子育てひろばゆめっこ

米粉のホットケーキ

材料(4人分)

・米粉	100g	・豆乳	120ml
・ベーキングパウダー	3g		
・油	小さじ2	・砂糖	20g
・油(焼くとき用)	適宜		



★作り方★

1. 米粉とベーキングパウダー、砂糖をよく混ぜる。
2. 豆乳を加えて混ぜ、油も加えてさらに混ぜる。
3. あらかじめ160℃に熱しておいたホットプレートに油をひき、ホットケーキの生地を流して両面を焼く。
(一人分:エネルギー 163kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 2.9g)



米粉を使っのホットケーキ！薄力粉
とは違った味わいを楽しみましょう

豆ごはん

材料(3合分)

米	3合
塩	小さじ1強(6g)

・グリーンピース(さや入り)	280g
・塩	ひとつまみ



★作り方★

1. いつものように米を炊くときに、塩を加えて炊く。
2. グリーンピースをさやから取り出して洗い、熱湯で塩ゆでする。(きれいな色を保つためと、豆がシワにならないように、ゆで上がったら、すぐに冷水にとり、しばらくそのままにしておいてね。)
3. 炊き上がったご飯に②を混ぜる。
(子ども茶碗1杯分:エネルギー 151kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 0.5g)

さやから豆をつまんで取り出すことも、手指のあそびになり楽しめますよ♪

じゃがいものきんぴら

材料(2人分)

新じゃがいも	80g	a	三温糖	小さじ1
にんじん	30g		しょう油	小さじ1強
ごま油	小さじ1/2		だし汁	小さじ1
ごま	小さじ1			



★作り方★

1. 新じゃがいもをよく洗い、皮をむいて、細長い棒状に切り、水にさらしたあと、ざるにあげておく。
2. にんじんも同じように皮をむいて細長い棒状に切る。
3. フライパンにごま油を熱し、①と②を入れてよく炒める。じゃがいもが透き通ってきたら、調味料aを加え、汁気がなくなるまで炒り煮する。
4. 最後にごまを散らして火を止める。

(エネルギー 65kcal、たんぱく質 3.0g、脂質 6.5g)



野菜を5ミリ角の棒状(スティック状)に切って、味付けする前に取り分ければ、離乳食の後期頃から食べられます。

春のお焼き

材料(4枚分)

春キャベツ	75g	コーン缶	15g
じゃがいも	120g	にんじん	30g
アスパラガス	15g		
ツナ缶	20g		
米粉(または上新粉)	50g		
お好みで…ソース(とんかつソース:ケチャップ=1:1)			



★作り方★

1. 春キャベツは細かく刻み、アスパラガスは根元の硬い皮を削り落としてからゆでて、食べやすい大きさに切る。
2. にんじんは輪切りにしてゆで、飾り用は好きな型に抜いて、残りは刻む。
3. じゃがいもは皮をむいてすりおろす。(フードプロセッサーを使うと便利だよ！)
4. ボウルに③と米粉を加えてよく混ぜる。
5. ④に飾り用のにんじん以外の野菜とツナも加えて混ぜる。
6. ホットプレートで焼き、お好みでソースをめる。

(1人分:エネルギー 84kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 1.3g)



すりおろしたじゃがいもの代わりに卵1個を使ってもいいよ！

じゃがいもとグリーンピースの甘煮

材料(2人分)

じゃがいも	80g
グリーンピース(さや入り)	50g
バター	4g
三温糖	小さじ1強
塩	少々



★作り方★

1. じゃがいもはよく洗い、皮をむいて、2cm角くらいに切り、水にさらしておく
2. グリーンピースはさやから取り出し洗う
3. 鍋にバターと①、②を入れて炒め、ひたひたになるくらい水と調味料を加えて、やわらかくなるまで煮る。
(一人分:エネルギー 62kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 1.6g)



離乳食後期頃から食べられます。手づかみ食べをする時には、子どもに合わせて、口に入れても大丈夫な大きさに気をつけましょう。

豆腐団子のいちごソース

材料(2人分)

いちご	40g
グラニュー糖	4g
白玉粉	50g
絹ごし豆腐	60g
グラニュー糖	8g



★作り方★

1. いちごはヘタを取ってよく洗い、お鍋に入れてフォークでつぶし、砂糖を入れて混ぜる
2. ①の鍋を弱火で加熱し、グラニュー糖が溶けたら火を止め、さましておく
3. ボウルに白玉粉と絹ごし豆腐、グラニュー糖を入れ合わせる。白玉粉の粒がなくなり、耳たぶくらいのやわらかさになるようによくこねる
4. ③を小さく丸め、団子の中心を指で押してくぼませ、沸騰したお湯でゆでる。浮き上がって2～3分したら、お玉ですくって冷水にとる
5. 団子の水気をきって器に盛り、いちごソースをかける。
(一人分:エネルギー 139kcal、たんぱく質 3.2g、脂質 1.2g)



いちごをつぶしたり、団子をこねて丸めたり、親子で一緒に楽しみましょう。いちごの代わりにジャムをかけたり、フルーツの缶詰に団子を入れていただいても美味しいです！

手作りふいかけのおにぎり

材料＜2人分(4個)＞

ごはん	160g
手作りふいかけ	5g程度

～手作りふいかけの材料(作りやすい分量)～

ちいめんじゃこ	5g
干しえび	2g
乾燥わかめ	1g
煮干し	2g
白ごま	5g

★作り方★

1. 煮干しの頭と腹わたを取り除いてから、材料を合わせてミキサーにかけて細かくする。
2. ふいかけをご飯に混ぜる。
3. 2をラップに入れて、おにぎりをにぎる。
(1個分:エネルギー 73kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 0.4g)



ふいかけはすり鉢で細かくすりつぶしても
おいしく食べられるよ。

ミルクもち

材料(2人分)

牛乳	1/2 カップ(100cc)	a	きな粉	大さじ1
片栗粉	大さじ1 1/2		三温糖	大さじ2/3
三温糖	大さじ1		食塩	少々

★作り方★

1. 牛乳、片栗粉、三温糖を鍋に入れて火にかけ、かき混ぜる。
2. とろみがついてきたら、ダマにならないようによくかき混ぜて2～3分煮る。
3. クッキングシートを敷いたバットに移し、底に氷水を当てて冷やす。
4. 手で触れるくらい冷めたら、一口大にちぎり、aをかけて食べる。
(エネルギー 89kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 2.6g)



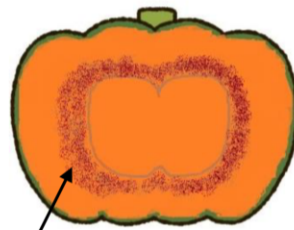
離乳食完了期頃から食べられます。
牛乳の代わりに豆乳、きな粉の代わりにすりごまを使っても
おいしいです。

離乳食(5〜6か月向け)

かぼちゃ入りパンがゆ

材料

かぼちゃ	10g
食パン	15g
粉ミルク	2g(小さじ 2)
水	50g



中心に近い部分を使うと
やわらかくて甘いよ

★作り方★

1. かぼちゃは皮をむいてゆで、つぶしておく。
2. パンはみみを取り、みじん切りにする。
3. 鍋にすべての材料を入れて煮る。



最初は塩分や糖分、油分などの少ないプレーン
な食パンを使用しましょう。

粉ミルクの量を増やして、クリーム煮にしてもお
いしいよ。

夏野菜ピザ

材料(直径8cm、4枚分)

薄力粉	100g	ツナ缶	40g
ベーキングパウダー	小さじ1	スッキーニ	40g
塩	少々	ズチトマト	4個
砂糖	20g	ピーマン	1個
牛乳(室温に戻す)	大さじ2	ピザ用チーズ	40g
プレーンヨーグルト	大さじ2		
サラダ油	大さじ1		
薄力粉(手粉用)	適宜		



★作り方★

1. ツナは缶汁をきり、スッキーニは半月切りにする。ズチトマトはくし形に4等分に切り、ピーマンは種を取って輪切りにする。
2. ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、塩を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
3. 別の器に牛乳と砂糖を入れてよく混ぜ、さらにヨーグルトとサラダ油を加えてしっかり混ぜる。
4. ②のボウルに③を加えながらゴムべらで混ぜる。粉っぽさがなくなりまとまってきたら、手粉用の薄力粉をしっかりつけた手で、軽くこねてひとまとめにする。
5. 生地を4等分にし、子どもの手のひら大(直径 7~8cm)の円形にのばす。
6. 天板にオーブン用シートを敷いて生地をのせ、指で中央から外に向かって軽く押しくぼみを作る。そのくぼみにツナや野菜を並べ、上からチーズを散らす。
7. 200℃に熱したオーブンで約 10 分焼く。

(エネルギー 204kcal、たんぱく質 7.0g、脂質 7.3g)



トッピングは、好きな食材をのせてみましょう
にんじんなど火が通りにくいものは、下ゆでして
からのせてね！

水ようかん

材料(15×19cmのバット 1枚分)

こしあん	200g
粉寒天	2g(小さじ 1)
水	300ml



型抜きしたようかんは
バターナイフやフライ返し等で
すくいあげると崩れにくいよ。

★作り方★

1. 鍋に分量の水と粉寒天を入れて沸騰させる。泡立て器で1～2分、絶えず混ぜ続けて寒天を煮溶かす。
2. 火から下ろし、こしあんを加えてなめらかになるまで混ぜる。
3. 鍋の底に水を当てて冷やす。ゴムベラで混ぜてとろみがついてきたらバットに流し入れる。
4. 常温でそのままおき、固まったら冷蔵庫で2～3時間冷やす。
5. まな板の上にバットをひっくり返してようかんを取り出し、好みの型で抜く。

(バット1枚分:エネルギー539kcal、たんぱく質 10.5g、脂質 0.6g)

また、スプーンで
丸くくりぬいて器
に盛っても楽しい
です！



さつまいもといんごのきんとん

材料(2人分)

さつまいも	80グラム(中サイズ1/2本)
いんご	40グラム(1/8個)
水	150ミリリットル



★作り方★

1. さつまいもは厚めに皮をむき、1センチ角に切り、水にさらす。
2. いんごは皮と種を除き、1センチ厚さのくし型に切る。(1パーセントの塩水に1分間さらすか、レモン汁をかけるときれいな色が保てます)
3. 小鍋に①、②と水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
4. ③を食べやすい大きさにつぶして混ぜ合わせる。

(1人分:エネルギー 66kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.2g)

そのまま食べても、
プレーンヨーグルト
に入れて食べても
おいしいよ！



おにぎらず

材料（焼きのり1枚分）

ごはん	1合分	<合わせ酢>	米酢	大さじ1と1/3
焼きのり	1枚		食塩	小さじ1/3
			砂糖	大さじ1

<具>	a 卵	1個	b ツナ	大さじ2
	a 食塩	少々	b マヨネーズ	適量
	サラダ油	少々	・にんじん	1/5本
	・小松菜	1/10束	・きゅうり	1/4本



★作り方★

1. 合わせ酢を作りごはん混ぜ合わせ、ごはんが熱い場合は、うちわで扇いで冷ます。
2. aの卵と塩を混ぜ、フライパンに薄くサラダ油をひいて薄焼きにする。bのツナとマヨネーズはあえる。にんじんは薄切りにしてゆでる。小松菜はゆでて適当な長さに切る。きゅうりは薄切りにして湯通し。
3. ラップをひいた上に焼きのりをのせ、中央にごはんを薄く広げる。その上に卵、にんじん、きゅうり、小松菜、ツナをのせ、その上にまたごはんをのせる。
4. ラップごとのを持ち上げ、正方形になるようにたたむ。
5. ラップに包んだまましばらく置いて、ごはんとのりをなじませる。



のりのたたみ方 例

（焼きのり1枚分：エネルギー 525kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.7g 食塩相当量 3.5g）



焼きのりは噛み切りにくいので 刻みのりに代えると食べやすいです。
普通のごはんで作っても美味しいです。いろんな具材を試してみてね。

お楽しみサンドウィッチ(キャンディーサンド)

材料 (2人分)

サンドウィッチ用食パン	2枚
バター	適量
a スライスチーズ	1/2枚
a ロースハム	1/2枚
a きゅうり	15グラム (1/6本 程度)
b ツナ缶	20グラム
b とうもろこし缶	20グラム
b マヨネーズ	大さじ 1/2



『キャンディーサンド』

★作り方★

- 1 食パンは耳を切り落として半分に切り、片面に薄くバターをぬる。
- 2 aのチーズとハムは半分に切り、きゅうりは薄切りにする。
- 3 bのツナととうもろこし、マヨネーズは合わせておく。
- 4 食パンをラップの上にバターをぬった面が上になるように置き、aのハムチーズきゅうり、bのツナコーンをそれぞれのせて端からくるくる巻く。両端をモールやテープで固定したら完成。

(1人分:エネルギー 168キロカロリー、たんぱく質 8.0グラム、脂質 7.3グラム)

好きな具材をのせて巻いてみましょう。

キャンディーサンドを二つに切ってツリー形に並べ、木の幹部分はきゅうりを使って飾り、ゆでた野菜を型抜きして飾っても楽しいよ！



『ツリー飾りつけ例』

りんごのケーキ

材料(8号アルミカップ5個分)

りんご	100グラム(1/3個)
サラダ油	大さじ2
卵	1個
薄力粉	90グラム
砂糖	60グラム
ベーキングパウダー	小さじ1/2

★作り方★

1. りんごはピーラーで皮をむき、いちょう切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を2〜3回に分けて加えてよく混ぜる。
サラダ油も入れて混ぜ、とろいとしたらりんごを加えて混ぜる。
3. 別のボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせて泡立て器でよく混ぜる。
4. 2に3を入れて、粉っぽさがなくなるまでさっと混ぜる。
5. アルミカップに入れ、180度に温めておいたオーブンで約20分焼く。
(1個分:エネルギー 178キロカロリー、たんぱく質 2.7グラム、脂質 5.8グラム)



りんごには腸の働きを整えてくれるペクチンが入っています。



いちごのゼリー

材料(ゼリー型3個分)

いちご	9粒(90グラム)
砂糖	大さじ3
棒寒天	2グラム
水	200ミリリットル

★作り方★

- 1 棒寒天はぬるま湯に15分程浸しておく。
- 2 いちごのヘタを取ってよく洗う。
飾り用の3粒を残して、それ以外のいちごをボウルに入れて砂糖をまぶし、フォークでつぶす。
- 3 1の寒天をしぼり、小さくちぎったものと水を鍋に入れる。
火にかけて、沸騰させ寒天をよく煮溶かす。
- 4 水を入れたバットで3の鍋底を冷やし、寒天液を人肌に冷ます。
- 5 2のボウルに4を入れて混ぜ、水でぬらしたゼリー型に注ぐ。
6. 冷蔵庫で冷やし固めたら皿にうつし、飾り用のいちごを盛りつける。
(1個分:エネルギー 52キロカロリー、たんぱく質、0.4グラム、脂質、0グラム)



いちごの代わりに、みかんやオレンジなどでも作れます。



三色ちらし寿司

材料（2人分）

ご飯 400グラム(茶わん2杯)

a 砂糖 大さじ 2/3

a 酢 大さじ 1 + 1/3

a 塩 小さじ 1/3

白いごま 大さじ 1

鮭フレーク 大さじ 1

卵 1個

大葉 3枚

にんじん 3ミリ厚さ輪切り4枚



★作り方★

- 1 aを合わせてご飯に混ぜる。うちわであおいでご飯を冷まし、白いごまを混ぜる。
- 2 卵を炒り卵にする。大葉はみじん切りにする。
- 3 1のご飯を3等分にして、それぞれに鮭フレーク、炒り卵、大葉のみじん切りを混ぜる。
- 4 茶碗や弁当箱などを型にして、3を順に入れる。しっかいつめたら型の上にお皿を蓋のようにかぶせ、ひっくり返し、型から出す。（型とご飯の間にラップをしておくと型から出しやすいよ。）
- 5 にんじんを型抜きで花形に抜いて耐熱皿に広げ、ラップをして電子レンジで10～20秒加熱する。4の上に飾る。

卵や大葉の代わりに、とうもろこしや
ゆでたほうれん草をごはんに混ぜても
おいしいです。
牛乳パックを型にし、最後に切り開けば、
簡単に盛り付けることができます。



☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問：おやつについて

2歳になりますが必要ですか？

どんなものをどれくらい与えたらよいのか？

解決のヒント！：

乳児は一度にたくさん食べられないので、間食（おやつ）が必要になります。おやつとお菓子は同じではなく、おやつは補食と考えます。炭水化物を中心に、果物、牛乳を添えたメニューになるといいですね。

活動量によって差がありますが、1～2歳児だと1日80～160kcalを目安におやつをとみましょう。たまの楽しみでお菓子を食べるのは良いですが、スナック菓子や菓子パンなどは、塩分や油、砂糖が多く使われている場合があるので食べ過ぎに注意しましょう。

80kcal の目安

さつまいも1/3本、

りんご1/2個

バナナ1本

ご飯 約55g（お茶碗軽く1/3杯）

パン6枚切り1/2枚

牛乳120ml など

☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問：手づかみ食べについて

Q：どのように手づかみ食べを進めたらいいのでしょうか？

解決のヒント！

子どもが、お母さんや周りの大人の持っているスプーンや食べているものに手を出し始めたら“食べたい”“やってみたい！”のサイン。手づかみ食べに挑戦してみましょう。最初は上手いかわなくても、回数を重ねることによってできるようになっていきます。「時間がない」「汚されるのは困る」と思ってお母さんや周りの大人が最初から最後まで食事のお手伝いをしていると、“してもらのが当たり前”と子どもが思うこともあります。手が汚れることに抵抗がある場合は、汚れにくい食材（にんじんやきゅうりなどのスティック）を選んで手づかみに挑戦してみましょう。

手づかみ食べでは、前歯を使って噛み切る経験を積み重ねていくことを大切にしていきましょう。

☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問：利き手について

もうすぐ3歳になります。食べ始めはスプーンを右手で持っていますが、いつの間にか左手に持ち替えています。

左利きなのでしょうか？

癖にならないように右手で持つように、右手で持つようにしたいのですが・・・。

解決のヒント！：

3歳頃の子どもは、その時々に関係なく、使いやすい方の手でスプーンやフォークを持って食べようとします。少しずつ使いやすい方の手をよく利用するようになり、7歳頃に利き手が定まります。

食事は楽しく食べることが大事なので、矯正せず見守りましょう。

☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問： 便の中にほうれん草などがそのままの形で出てきたけれど、大丈夫？

解決のヒント！

離乳食期は噛む力が弱く、まだまだ食べ物をしっかり消化することができません。なので、そのままの形が便とともに出てくることもあります。成長とともに、歯も生えそろう奥歯ですりつぶす力がついてきて、食べ物をしっかり消化し吸収できるようになると減ってきます。

お子さんの成長に応じて、食材の種類や量、つぶす・刻むなどの調理の仕方を変えながら離乳食をすすめていきましょう。

☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問： 食べる量が前より減ってきたけれど、大丈夫？

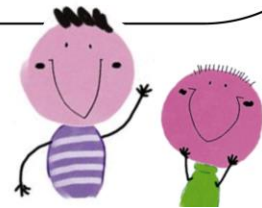
解決のヒント！

夏場は胃腸が疲れやすく、大人も子どもも食事量が減ることがあります。子どもが機嫌よく元気で過ごしている場合は、少し様子をみましょう。食べやすいように、麺類や雑炊、豆腐、おひたしなど消化しやすく冷たくさっぱりしたメニューを取り入れるのもいいですね。

子どもの食べられる量は一人ひとり違います。大人と同じ量が必要な子もいれば、もともと小食の子どももいます。目安量まで食べられない子どももいます。急に食べられる量は変わりません。また、空腹にならないままで次の食事を迎えている場合もあります。噛む力が弱いなど食べることに自信がなかったり、食べにくさを感じていたりする子どももいます。1食分をいつもより少なめに盛りつけて後でおかわりする方式にすると、『食べきれた』と自信がもてるきっかけとなります。

楽しく食事ができるといいですね。

もし、体重が減ってきたり顔色が悪かったり、明らかにいつもと違い心配な時は、かかりつけの小児科にご相談ください。



☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問： 離乳食を進めていくにつれ子どもの好き嫌いが出てきました。

解決のヒント！

離乳食期の好き嫌いは年齢が進んだ時の「偏食」とは別のもので、急に食べなくなったり、別の食べ物ばかり欲しがったりすることもよくあります。

この時期の食べ物の好き嫌いはまだ固定化したものではなく、その時の体調や気分によっても変わるものです。何回か食べなかったからといって「嫌いな食べ物」ではありません。盛り付ける量を少なくしたり、調理法を変えたり、献立を考える時に少し間隔を明けたりなどしてみましょう。

子どもと一緒に食卓を囲み楽しく食べる経験をくり返すことで、食べられる食材の幅を広げていきましょう。

☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問： 朝ごはんをあまり食べてくれません。

解決のヒント！

朝、起きてすぐは身体と同じように胃腸が働かず食事がすすみません。起床後は朝日を浴びたり、身支度などをしたりして身体を動かすと「空腹」を感じ、朝ごはんを受け付けやすい状態になります。また、前日の夕ご飯の時間が遅い場合や、その食事の量が多い時などは消化しきれず、朝ごはんがすすまないこともあります。寝る2時間前までには食事を済ませるように心がけましょう。時間におわれがちな朝ですが、朝食はゆっくりとれるといいですね。

☆ゆめっこによせられたよくある質問

質問： スプーンやフォークはいつ頃から使えるようになるの？

解決のヒント！

子どもは9か月頃から手づかみ食べを始めます。1歳頃には手づかみだけでなく、スプーンを使って食べたいという思いが出てきます。しかし、実際は、食べられずにイライラしたり、あそびになったりします。そんな時は、大人が子どもの手を添えて食べさせることも大切です。

スプーンの使い方に慣れたらフォークを使ってみましょう。2歳ごろには、こぼしながらも自分で食べようとする姿がみられます。これは、あくまで目安です。スプーンやフォークを使おうとする姿を見守りながら、楽しい食卓が囲めると良いですね。

