

しっかり野菜349g (サフォーク) レシピ

離乳食と幼児食も一緒に作れる！

かんたん彩り炊き込みごはん



野菜は
1日 349g以上を
目標に！



このレシピで
1 人大人約 65 g、
幼児約 30 g、乳児約
20 g の野菜を食べる
ことができます

(大人 2 人分と子ども 4 人分の材料)

米 2 合 …米をとぎ、2 合目盛りまで浸水させる

ツナ水煮缶 1 缶 …しらす干し(30 g 程度)でも可

にんじん 1/2 本 (100 g) …皮をむき、1 cm幅に輪切り

たまねぎ 1/2 個 (100 g) …皮をむき、1 cm角に切る

しいたけ 4 個 (60 g) …軸を取り除き、細かく切る

青のり 少々

大人用 (1 人分)	{	・かつお節 小 1/5 パック	・白いりごま 小さじ 1/2
		・ごま油 小さじ 1/4	・しょうゆ 5 滴くらい

(作り方)

①浸水させた米の入った炊飯器に、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ツナ缶を汁ごと加え、混ぜてから炊飯する。

②炊飯できたら、しゃもじを使って、にんじんを食べやすい大きさにつぶしながら混ぜ、器に盛り、青のりをかける。

→1 歳児からの幼児食はこれで完成。

★9 か月頃からの離乳食

②から 50 g にとって耐熱皿に入れ、水大さじ 3 を加え、軽く混ぜてからラップをし、600W 2 分加熱し、2 分蒸らす。

★大人用

②に、かつお節と白いりごまをのせ、ごま油としょうゆを加える。

栄養価【1 人当たり】() 内の幼→幼児 乳→乳児

エネルギー314(幼 141、乳 88)Kcal たんぱく質 8.6(幼 3.8、乳 2.4) g 脂質 2.3(幼 0.3、乳 0.2) g 炭水化物 68.6(幼 32.3、乳 20.2) g 食物繊維 4.4(幼 2.1、乳 1.3) g カルシウム 30(幼 9、乳 6)mg 鉄分 0.6(幼 0.2、乳 0.1)mg ビタミン D0.6(幼 0.3、乳 0.2)μg 食塩相当量 0.2 (幼 0.1 g、乳 0.1) g

(1 日の塩分摂取目標量は成人で男性 7.5 g 女性 6.5 g、血圧が高い方は 6 g 未満)