

# 本日のレシピ

手づかみ食べチャレンジ!

## 「納豆大根もち」

材料：乾燥ひじき 大さじ1、納豆（ひきわり） 1パック、  
大根 1/2本、片栗粉 大さじ5



- ① 納豆は包丁で刻んでおく。（ひきわりからさらに刻むと粘り気がアップ!）
- ② ひじきは事前にふやかしておき、柔らかくなったら包丁で刻む。
- ③ 大根はすりおろす。（おろし器でもミキサーでもなんでも可）
- ④ おろした大根の水気を切り、ボウルに刻んだ納豆・ひじき・片栗粉を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 直径 3cm 程度の円形に成形する。

Point★ふやかしたひじきを加えることで鉄分補給おやつに!

- ⑥ フライパンにクッキングシートを敷き、両面焼き色が付くまで焼く。

多く作ったらラップをして冷凍庫にストックできます♪

赤ちゃん専用のごはんを作るのが大変な時は、味付け前にとりわけて、大人用と離乳食用に作り分けることもできます。

手づかみ食べのメニューを親子で一緒に食べたり、赤ちゃんと一緒に食事を楽しむことが大切です。

主食も主菜も一緒に！

## 「トマトとツナの和風ミルクあんかけ」

材料：トマト 1玉、ツナ缶（無塩） 1缶、



混合だし（かつお・昆布） 30ml、粉ミルク 小さじ2

- ① トマトは皮を湯むきし、1cm程度のサイコロ状に切る。ツナは湯通しして水気を切っておく。
- ② 小鍋にだし・トマト・ツナを入れ、外側がふつふつとなるまで煮詰める。
- ③ 粉ミルクを加え、とろみをつける。
- ④ お粥（軟飯）の上にかけて完成。

～時間がない時～

炊いたご飯 60g と水 50ml を耐熱容器に入れ、600W の電子レンジで 1 分ほど加熱すると、お手軽に即席おかゆが作れます。



多めに作ったお粥は密閉容器  
や製氷機で小分けにして冷凍  
しておくと便利です★

## 「ほうれん草のミルクうどん」



栄養満点！時短レシピ

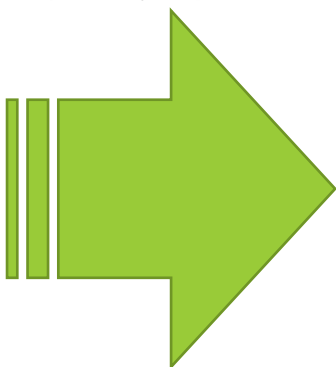
材料：ほうれん草 30g、ゆでうどん 60g、コーンパウダー 大さじ1、  
水 100ml、育児用ミルク 小さじ2

- ①ゆでうどんは包丁で1cm程度の長さにカットする。
- ②ほうれん草を3~4cmの大きさに切る。耐熱容器に入れ、水大さじ1（分量外）を加えラップをし、600Wの電子レンジで約30秒加熱する。
- ③水にさらし、しぼったら包丁で繊維を切るようにみじん切りにする。
- ④コーンパウダーと水を加え、600Wの電子レンジで約30秒加熱する。
- ⑤粉ミルクを混ぜ合わせ、うどんのいった容器にできたスープを加える。

**赤ちゃんの栄養不足や、一度のごはん量が少ないなど気になる方は  
粉ミルクをひとさじプラスして1食の栄養価を上げるのも  
おすすめです♪**



大人のごはんへ展開するときは、塩コショウなどで味を調べ、粉ミルクの代わりに牛乳をプラスすると乳和食アレンジができます★



**ぜひご家庭でも『乳和食』を参考にしてみてください♪**

**離乳食でも活用できます！**