

おいしい!

楽しい!

ベビーへの  
味覚の贈り物

# 和食

まるごと BOOK



健康的で味わい豊かな

日本人の伝統的な食文化が

今、見直されています



妊娠したから、ママになったからこそ、気になる！

# 赤ちゃんに贈りたい すこやかな食生活って？



Adviser

編集部へ届く「妊娠したら食生活が気になる」  
「赤ちゃんにいい離乳食をつくりたい」  
とのたくさんの声。家族のために、毎日の  
食事づくりのヒントをご紹介します。



龍谷大学農学部  
食品栄養学科 教授  
伏木亨先生  
栄養学博士。うまみの  
エキスパートで和食の  
魅力を「だし」から研究。



聖路加産科クリニック  
副所長  
堀内成子先生  
助産師・看護学博士。妊娠中の食  
事について、豊富な知識と経験に  
もとづいたアドバイスが人気。

## 妊娠して、ママになって 食生活で気になること top 3

1位	栄養バランスの 取りかた	36%
2位	食材の選びかた	24%
3位	手間とコストが かからないレシピ	21%

(2015年4月赤すぐ編集部調べ・回答数：妊婦さんと  
ママ計128名)

食事への意識が変わる  
ママ達の声に込める「和食」  
妊娠や出産後の授乳、離乳食づく  
りがきっかけで、毎日の食事につい  
て見直すママはたくさんいます。編  
集部のアンケートでは、「お腹の赤  
ちゃんや母乳、離乳食のためにい  
い食事バランスについて知りたい」  
「食材について気になる」、「調理の  
時間やコストについて気になる」と  
いうママがとても多いことがわか  
りました。おいしくて健康的な食事づ  
くりは大事とは知りつつも、毎日の  
ことだから手間や時間はかけられな  
い…という現実が見える結果に。そ  
こで、難しくなく、おいしく、毎日  
続けられる食生活「和食」をご紹介  
します。

### top 2：食材の選び方

「おなかで育つ  
ベビーや母乳のために  
よい食材が知りたい」

松田浩美さん (妊娠9カ月)

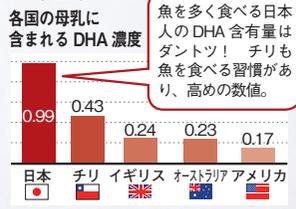
これで  
解決！

油脂と砂糖が少ない和食は  
妊娠中・授乳中にぴったり！ (堀内先生)

和食は妊娠中の冷えを改善し、母乳にもいいとされます。  
DHAは魚を食べる習慣と関係しています。  
→和食のとりにいれ方は3ページから

「和食は体を整え、温めます。  
体が冷えていると早産の危  
険性が高くなることも」(堀  
内先生)

「赤ちゃんの脳の発達によ  
いとされるDHAは母乳に  
も含まれています。和食は  
DHAを含む魚を多く食べ  
るので理想的」(伏木先生)



単位はいずれも：%総脂質あたり。  
順天堂大学医学部 清水俊明研究室より

### top 1：栄養バランスの取り方

「好き嫌いなく  
バランスよく  
食べてほしい」

森 愛里さん  
柚希ちゃん (7カ月)

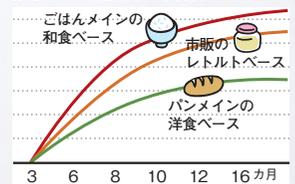
これで  
解決！

離乳食期から、だしと  
多くの食材を使いましょう (伏木先生)

ごはんがベースの和食はたくさんの食材を早くから経験できます。和食に欠かせない、だしのおかげで野菜をバクバク食べる習慣がつきそう。→だしを使った離乳食は3ページから

「離乳食が始まる子どもの食事は、できるだけ多くの食材を使うことが大切だと思います」(堀内先生)「離乳食期からだしの味を覚えることで、味覚の幅がどんどん広がります」(伏木先生)

赤ちゃんが経験する食材数 (イメージ)



「おいしくて体にいい」食事として、多くの人が思い浮べるのが和食。和食とは日本の伝統的な食生活をいいます。では、どんな食生活が和食なのでしょう？

和食研究の第一人者で、龍谷大学農学部・食品栄養学科教授の伏木亨先生は「和食は油脂、とくに動物性油脂が少なく、砂糖が少ないからカロリー過多になりにくい。加えて、

おいしく、ヘルシーで経済的な食事の代表は「和食」

**top 3: 手間とコストがかからないレシピ**

「和食をつくるのは高そうだし、大変そう。」

西村 桃さん  
 荷介ちゃん（1歳1カ月）

**これで解決!** **和食=高いは誤解 実はコスパがよいんです!** (編集部)

「和食は高い？」の疑問を検証するべく、編集スタッフが実際にかかった金額を比較したのが下の表。お米と調味料の価格がおさえられるので和食のほうが経済的という結果に。→親もベビーも共通のレシピは7~10ページ 食費もカロリーも塩分も控えめ、時間もかからない! 詳しくは3~6ページ

ごはん食とパン食、1週間で比べてみました

	ごはんパン	野菜	肉	魚	レトルト&調味料	
ごはん食	200円 /7日	2,500円 (10種)	1,000円	2,000円	300円	<b>7,200円</b> (1,028円)
パン食	300円 /7日	2,000円 (8種)	3,000円	0円	1,500円	<b>8,600円</b> (1,228円)

ごはん食はパン食より1,400円安い!

(大人2人+赤ちゃん1人)

素材を上手においしく調理する知恵の宝庫なのです。」また、「和食の基本はごはん+だし+味の味」とも。

赤ちゃんの味覚が敏感になるのは生後5カ月頃。ちょうど離乳食のスタート時期と重なります。「大人になつて何を食べたらいいいのか模索するこの時期は、うまみをベースにした和食での食育を始めるのに最適です」(伏木先生)。健康的で身近な食材をおいしく調理する知恵が詰まった和食。毎日の食生活にぜひとりいれたい健康習慣です。

**栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくい**

ごはんに一汁三菜を組み合わせる和食のスタイルは、栄養バランスがよく、カロリー過多になりにくいといわれています。一食で摂れる食材の数が多く、野菜、魚、肉をまんべんなく献立にすることができます。



**旬や季節を活かした献立と知恵がある**

和食は、季節ごとの行事や子どもの成長を祝う行事のお祝い膳があるのも特徴のひとつ。四季のうつろいや自然の美しさを大切に、食卓でそれを表現して楽しめます。食材の旬にも敏感です。



**和食のいいところ 4**

南北に長く、海に囲まれている日本は、山や川、森林など豊かな自然にかこまれ、新鮮で豊富な食材に恵まれています。また、それらを組み合わせ、食材の味を活かし、無駄なく使う調理の知恵があります。



だしのうまみを調味のベースにし、素材の味を活かした和食は、赤ちゃんからお年寄りまで、世代をこえておいしく食べられます。赤ちゃんにとっても様々な世代と大勢で食卓を囲むのは大事な体験です。

**新鮮な食材を無駄なく使う調理の知恵**

**世代をこえて家族が食卓を囲む食育に**

妊娠～授乳～離乳食まで。これさえあれば、の救世主！

# だしをとろう

今日からすぐできること、教えて！  
**和食レツスン**

うまみ+香りのだし汁は  
おいしい、簡単、経済的

和食づくりのスタートはだしをとることから始めてみましょう。和食のうまみは昆布や魚介からとるだし汁が基本。こんぶのうまみとかつおぶしの香りが効いた本物のだしは、それだけでとてもおいしいもの。  
実は人が感じるおいしさは、味より香りが強く作用して記憶されます。味の基準は年齢によっても変化しますが、「おいしい香り」の記憶は安定していて、50年たつても変わらないという調査もあるくらい。「子どものときに多く食していたうまみの味と香りは、生涯にわたっていちばんおいしいものとして記憶されます」(伏木先生)。日本のだしは、赤ちゃんへの一生の贈りもの。妊娠中からだしをとる習慣をつけておくと、授乳中の食事や離乳食づくりに役立ち、家族でおいしく、健康的な食卓をかこめるようになります。意外と簡単、手間いらずでとれるだしを活用しましょう。

## 昆布とかつおぶしで黄金だし

週に1回 ここからここまで7分



応用自在  
黄金だしの完成！



4  
ざるにキッチンペーパーをしき、3をこす。



3  
菜箸でかつおぶしを押さえ、再び煮立ったら火を止める。かつおぶしが鍋底に沈むのを待つ。



2  
沸騰直前に昆布を引き上げ、かつおぶし15gを加える。



1  
鍋に昆布と水6カップ入れ、昆布がふやけたら火にかける。昆布は鍋底の半分くらいの大きさが目安。

お鍋にたっぷり  
2,000ml  
(約300円)

※上記の方法でとった場合

おみそ汁  
約20杯分

※お椀の大きさによります。今回は直径11cm、深さ5cmのお椀で計測。

1杯あたり  
約15円



市販品だと1杯あたり約18円。化学調味料や塩分が添加されているものもある。(編集部調べ)

市販品より  
風味がよく  
塩分無添加で  
経済的！

小分け冷凍しておけば、忙しい日は凍ったままお鍋にポン！



製氷皿で冷凍、必要な分量だけすぐ使えます。休日にストックしておけば平日ラクラク！



さらにお手軽！  
つけおきの昆布だし

麦茶などをつくるポットに水1ℓと、汚れをふき取った昆布20gを入れる。冷蔵庫にひと晩入れておく。昆布を引き上げたらできあがり。昆布は多めに入れると、うまみたっぷりのおいしいだし汁に。



## Editor's Voice

### 編集部オススメの だし使いテク

「離乳食は冷ますのに時間がかかって大変…。でも、あらかじめ冷ましただしでのばせば、あっという間に食べ頃に!」(8カ月ママ)

「とっただしを製氷皿で凍らせておき、ごはんと一緒に加熱。おかゆづくりが簡単に!」(10カ月ママ)

「野菜をゆでるのはだしを使います。お湯でゆでた野菜よりパクパク食べるんです!」(1歳ママ)

食事づくりは毎日のことだから

できるだけおいしく、短時間で経済的な方法がいいですね。

そんな難題を解決してくれるのが“黄金だし”。

休日だけだしをとって1週間フル活用する“おさぼり”だしとりと「とりわけ離乳食」作りで和食づくりのハードルがグンと下がります。

## 煮る

離乳食に適した野菜をだしで煮るだけ。だしが野菜の風味を引き出すので、調味料は少量でOK。

- ① かぼちゃはひと口大に切り、やわらかくなるまでだしで煮る。



だし 200cc

- ② やわらかく煮たかぼちゃの皮をとってから、すりつぶす。水分が足りないようだったら、だし(大さじ1)を加えてペースト状に。風味UPの効果も。

だし 大さじ1



●ゴックン期  
かぼちゃのペースト

●大人(応用例)

### かぼちゃのだし煮

だしで煮てかぼちゃの甘さが引きたつ1品に。

●大人(応用例)

### 小松菜のしらす和え

風味豊かなだしが味がまとめてくれ、おかずのバリエーションがあっという間に広がります。だしのうまみとしらすの塩分で薄味に仕上げます。



●パクパク期  
小松菜としらすの軟飯

●大人(応用例)

### 白身魚の とろみあんかけ

だしを加えれば淡白な白身魚も料亭の味! 薄味の煮汁に水溶き片栗粉でとろみを。



●モグモグ期  
白身魚のトロトロ煮



## 和える

難しく考えず、ちょっと残った食材を風味豊かなだしで和えれば完成。

- ① 小松菜やほうれん草をたっぷりの湯でゆでて、一度冷水にとる。アクが抜け、砂などの余計なものがとれる。



だし 大さじ1

- ② だしで、ゆでた小松菜(20g)と湯通ししたしらす(15g)を和える。軟飯(80g)に和えた小松菜としらすを加えて混ぜる。

## とろみ

離乳食ならだし+片栗粉でOK! 野菜のだし煮+そばろあんなら栄養価もUP。

- ① 魚を一度熱湯に通して霜がおりたようにする霜ふり。生臭さや余計な脂肪を取ってうまみUP。



だし 50cc

- ② ゆでた白身魚(10~15g)は皮と骨を取り除き、すりつぶす。小鍋にだしを入れて煮て、水溶き片栗粉(小さじ1)を加え、とろみをつける。

## とじる

完了期からは卵とじがおすすめ。栄養価がUPする、離乳食が飲みこみやすくなるなどのメリットも。

- ② 小鍋にだしを入れて煮立てる。

だし 50cc

- ③ 溶き卵を回し入れ、卵にしっかり火が通るまで煮る。

※だし汁の中に水溶き片栗粉(小さじ1)を入れて沸騰させておくと卵がだまにならずふわふわに仕上がります。※はじめは黄卵を使い、慣れたら全卵を使いますが、完全に火を通します。



- ① たまご(1/3個)は白身と黄身が切れるようによく溶きほぐす。



●パクパク期  
卵のふわふわ煮



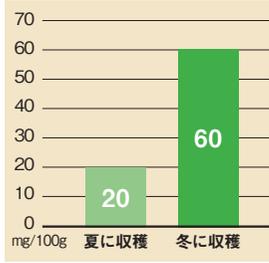
※月齢の詳しい目安は7ページを参照  
こんなに使える黄金だし×調理法

おいしい食卓は毎日の買い物から始まる

# 旬の素材を選ぶ

和食のよさのひとつは旬の素材を使うこと。旬を意識すると、季節を感じられ食卓が豊かになる、栄養価の高いものが食べられるほかに、食材が経済的という大きなメリットも。

■ ほうれん草に含まれる  
ビタミンC



出典：「五訂日本食品標準成分表」

「日本人の暮らしは自然との距離が近い。自然や四季を敏感に感じ、自然と一体化しながら食文化を培ってきた歴史があるんですよ」（伏木先生）。それが、旬を大切にした食卓に反映されているんですね。

旬の食材は季節を感じさせるばかりでなく、旬以外の時期に比べて、栄養価も高いもの。たとえば、冬に旬を迎えるほうれん草は、畑に霜がおりる頃から甘みとつまみが増し、ビタミンC含有量も多くなります。さらに、旬の食材は安いという、うれしいメリットも！

地元で生産されたものを地元で消費する「地産地消」は、とても理にかなった賢い消費。日本で収穫された旬の食材を食べることは、おいしい食卓の第一歩といえそうです。

自然との距離が近い  
日本人ならではの食卓を

栄養バランスが取りやすい秘策。作りおきを駆使すれば簡単！手軽！

まずは

# 一汁一菜にトライしてみよう

5 day Friday	6 day Saturday	7 day Sunday
解凍	解凍	炊く 3日分を まとめて炊き、 1食分ずつ冷凍
かぶ 離乳食 OK だし 煮る・とろみ p4 へ	卵スープ	おふと長ねぎ だし おふは卵とじにして 離乳食にとじる p4 へ
豚のしょうが焼き	カレーライス	手巻き寿司 (マグロ、イカ、白身魚、エビ、卵焼き、きゅうり、かいわれのりなど)
小松菜のしらす和え 離乳食 OK だし p4 へ		ほうれん草の白和え 離乳食 OK だし p10 へ

- ごはん**  
冷凍してあればチンするだけでOK!
- おみそ汁**  
だしで具を煮ればあっという間に完成
- 主菜**  
時間がなければ肉・魚のお惣菜を買ってきてOK!
- 副菜**  
作れない時は無くてもOK。作り置きおかずがあれば◎

和食は一汁三菜が基本といいますが、子育て中のママは一汁一菜のおさぼりや食事で賢く食事づくりを。週末にだしとごはんを冷凍しておいて、忙しい平日は時短レシピでおかずを用意しましょう。栄養バランスは、1食や1日ごとではなく1週間単位で考えるおらかさが大切。一汁一菜から始める今どきの和食で、赤ちゃんや家族の健康的な食卓が完成です。

黄金だしとごはんがあれば  
おかず一つで大満足の一食に



もっと知りたい！  
ここが気になる！

# 和食のあれこれ

## Q&A

**Q** 和食は塩や砂糖の量が多そう…

**A** おいしいだしを使うと塩や砂糖は少なくなる

おせち料理などのように保存性を高める、デザート概念がないため料理に甘みを加える、素材本来の甘みを強調する、などの理由で塩や砂糖が使われてきた和食。今はそのような必要はないので、塩や砂糖を減らしたレシピも多いもの。「おいしいだしを使うと、塩や砂糖、しょうゆなどの調味料を少なくできます」(伏木先生)。

**Q** 妊娠中は和菓子を  
おやつにしてOK？

**A** 小さいおにぎりや  
干いもが◎

「洋菓子より和菓子がいい」といわれるのは、和菓子には油脂が少ないため。和菓子にも砂糖はたくさん使われています。「妊娠中や授乳中のおやつは、小さいおにぎりや干いもがおすすめ」(堀内先生)。

**Q** 離乳食に和食を  
取り入れる方法は？

**A** 野菜をだし汁で  
煮ることから

離乳食が進むまでは、しょうゆや砂糖、みそなどは使わず、塩もごく少量だけ。離乳食での和食はだしで野菜を煮ることからスタートして、だしのうまみで調味料いらず。

**Q** パパには和食は  
物たりないみたい…

**A** ごはんに合う  
おかずなら和食

和食はボリューム不足で物たりないというパパは多いよう。「ごはん+おみそ汁に合うおかずなら、トンカツもハンバーグもあり。それくらい大らかに考えて」とは伏木先生。汁ものでだしのうまみを忘れずにそえて。



## いろいろな旬の素材

野菜や魚を中心に、多くの食材が1年中、いつでも手に入りますが、旬を意識すると食卓がぐんと豊か。

夏

野菜・果物

きゅうり、なす、トマト、ピーマン、レタス、かぼちゃ、冬瓜、ゴーヤ、オクラ、枝豆、大葉、みょうが、とうもろこし、桃、スイカ

魚介類

タチウオ、アジ、カツオ、ハモ、アナゴ、キス

野菜・果物

大根、かぶ、じゃがいも、れんこん、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、小松菜、ほうれん草、白菜、キャベツ、しょうが、リンゴ、ゆず

魚介類

サケ、ブリ、タラ

冬



春

野菜・果物

たけのこ、ふきのとうやタラの芽などの山菜、うど、ふき、アスパラガス、絹さや、そら豆、菜の花、新じゃが、新たまねぎ、春キャベツ、わかめ、イチゴ

魚介類

アサリ、サワラ、ホタルイカ

野菜・果物

きのこ類(しめじ、しいたけ、えのきなど)、さつまいも、里いも、長いも、ごぼう、新豆(大豆、花豆、インゲン豆など)、柿、梨、栗、イチジク

魚介類

サンマ、カマス、サバ

秋



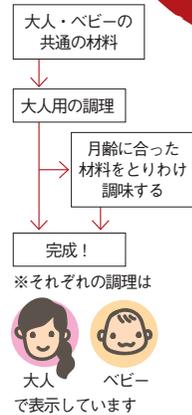
あれもこれもしようと思うと気が重い！  
だしやごはんはまとめてつくって冷凍、作り置きおかずを使うなどで、まずは一汁一菜でも、二菜でもOK。  
頑張らないでできること、できる日からトライしてみてください。

	1 day Monday	2 day Tuesday	3 day Wednesday	4 day Thursday
ごはん	解凍	解凍	炊く 3日分を まとめて炊き、 1食分ずつ冷凍	解凍
おみそ汁 (汁もの)	豆腐と わかめ だし	豚汁 離乳食 OK だし 煮る・とじる p4 へ	大根と 油あげ だし	ほうれん草と えのき だし
主菜 (例)	肉じゃが 離乳食 OK だし p7 へ	サンマの 塩焼き 下処理済みの魚を 買えば焼くだけ	ハンバーグ	ブリ大根 離乳食 OK だし p8 へ
副菜 (例)	ひじきの煮物 離乳食 OK だし p10 へ	野菜サラダ ありあわせの野菜を たっぷり	野菜のつけあわせ ほうれん草やにんじんなど 離乳食 OK だし 煮る・和える p4 へ	キャベツの 煮浸し 離乳食 OK だし p9 へ



**月齢のめやす**  
 ●ゴックン期 離乳食初期：5～6カ月  
 ●モグモグ期 離乳食中期：7～8カ月  
 ●バクバク期 離乳食中期：9～11カ月

とりわけ  
レシピの  
基本と手順



「パパも喜ぶ！  
元祖おふくろの味」

じゃがいも、にんじんは  
離乳食に使いやすい

## 肉じゃが

作り方

**1**  
材料は写真のように切りそろえておく。しらたきは別鍋のお湯でゆでてアクをとり、食べやすい長さに切っておく。絹さやは筋を取り、塩ゆでして水にとる。

**2**  
だし汁にじゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。じゃがいもに火が通ったらたまねぎ、しらたき、砂糖を入れて弱火で5分煮て酒、しょうゆを加え、落としづたをして煮る。

**3**  
じゃがいもに味が入ったら、落としづたととり、牛肉を加えて火を通す。

**4**  
煮汁が1/4くらいになったらみりんを加え、強火にして照りをだし、絹さやを加えて火を止める。

- 材料 (大人2人分+ベビー)**
- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 牛切り落とし肉…150g        | だし汁…300cc         |
| じゃがいも…2個<br>(約250g) | 砂糖…大さじ1・1/2       |
| たまねぎ…1/2個           | 酒…大さじ1            |
| にんじん…1/3本           | しょうゆ…大さじ2         |
| しらたき…1/4玉           | みりん…小さじ1          |
| 絹さや…6枚              |                   |
|                     | 軟飯…80g<br>(バクバク期) |

# 大人もベビーも一度で調理 主菜のおかず

離乳食と家族の食事を一緒につくれる  
和食の簡単とりわけレシピ。だし汁が  
大活躍する「超時短」調理をお試しあれ！



### 月齢別に調理

- ゴックン期  
**じゃがいもの  
とろとろ**  
取り出したじゃがいもをすりつぶし、だし汁を加えてペースト状にする。
- モグモグ期  
**じゃがいもと  
にんじんのだし煮**  
取り出したにんじんとじゃがいもをみじん切りにしてだし汁を加える。



●バクバク期  
**肉じゃがのあんかけ風**  
取り出したじゃがいも、にんじん、たまねぎを、7mm角の角切りにする。小鍋に野菜、だし汁を加え、しょうゆを風味づけ程度に1～2滴たらし、器に軟飯と共に盛る。

## 作り方

1

ブリは軽く塩をふり（分量外）、熱湯で色が変わる程度にさっとゆで、ザルに上げる。

2

大根は厚さ2cmの輪切りにする。鍋に大根、大根がかぶるくらいの米のとぎ汁（分量外）を入れ、中火にかける。大根に竹串が通ったら火からおろし、そのまま冷まし水洗いする。

3

だし汁、大根、ブリ、生姜の薄切りを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら砂糖、酒を加えて中火で4分煮る。

大根は湯の中で一度冷ますことで、アクが抜け大根の甘みも増しておいしくなる



とりわけ



とりわけ

# 鉄分が多いブリで 妊娠中の貧血予防にも ブリ大根

材料（大人2人分＋ベビー）

ブリのあら、または切り身…200g  
大根…1/4本  
生姜の薄切り…3枚  
白髪ねぎ…適量

だし汁…300cc  
砂糖、酒…各大さじ1  
しょうゆ…大さじ1・2/3  
片栗粉…適量

ほうれん草…10g（バクバク期）  
しょうゆ…1～2滴（バクバク期）

## 月齢別に調理

●ゴックン期

### 大根のすりおろし

取り出した大根をみじん切りにしてからすりつぶし、だし汁を加えてのばす。



●モグモグ期

### ぶりのみぞれ煮

取り出した大根はすりつぶす。取り出したブリは、皮と骨を取り除き、すりつぶす。小鍋に大根とブリとだし汁を入れ、完全に火を通す。



●バクバク期

### ミニミニ大根とぶり

取り出した大根は1cm角に切る。だし汁で煮てしょうゆを1～2滴たらす。取り出したブリは、皮と骨を取り除き片栗粉をまぶしフライパンで焼いてから、1cm大にほぐす。ほうれん草はやわらかくゆで水にとり、みじん切りにする。



だし汁が煮立つ前に調味料を入れると大根にブリの旨みが入らないので、必ず煮立ってから。

4

しょうゆを加えて落しぶたをし、中火で10～15分煮る。

5

器に盛りつけて、白髪ねぎを散らす。

「魚のうまみたっぷり  
笑顔が生まれるひと品」

## Mama's Voice

### 和食なら離乳食へ とりわけしやすく◎

肉じゃが、親子丼はとりわけしやすく野菜のうまみが出るので、大人も子どももバクバク！  
吉田亜希子さん 彩莉ちゃん（1歳8カ月）



### 食事を見直したら 自然と和食派に

体重増加で食事を見直し、栄養のバランスがとりやすい食事を心がけたらヘルシーな和食派に。  
大塚孝枝さん 花ちゃん（8カ月）



「とっても簡単！  
“もう一品”のお助けレシピ」

野菜や乾物を  
メインにアレンジ

# 副菜の おかず

副菜の基本は野菜や乾物をメインにしたおかず。  
乾物を使ったおかずは常備菜としても  
重宝します。卵や豆腐も取り入れると  
バリエーションが広がります。

白菜やきのこなど  
アレンジ自在

## キャベツの 煮浸し

材料 (大人2人分+ベビー)

キャベツの葉…3枚  
桜海老(乾燥)…大さじ2

A  
だし汁…200cc  
砂糖・酒・みりん…各小さじ1  
薄口しょうゆ…大さじ1

トマト…15g (モグモグ期・パクパク期)  
5倍がゆ…50～80g (モグモグ期)  
軟飯…80g (パクパク期)  
粉チーズ…少々 (パクパク期)



### 作り方

1

キャベツは1枚ずつはがし、葉先の  
柔らかい部分は赤ちゃん用に、芯の  
甘い部分は大人用に分ける。キャベ  
ツを写真のようにひと口大に切る。

2

鍋に1とAを入れて強火にかけ、ひ  
と煮立ちしたら弱火にして、キャベ  
ツがぐったりするまで煮る。

3

皿に盛り付け、桜海老をちらす。



赤ちゃん用にとりわけ  
た葉先をやわらかくな  
るまでゆでる



### 月齢別に調理

●ゴックン期  
キャベツの  
すりつぶし

ゆでたキャベツを刻む。すり  
つぶしてだし汁でのばす。

●モグモグ期  
キャベツと  
トマトがゆ

ゆでたキャベツを2～3mm  
角に切る。トマトは皮と種を  
取り、2～3mm角に切る。  
5倍がゆに汁を切ったキャ  
ベツとトマトを加えて混ぜる。

●パクパク期  
キャベツと  
トマトのリゾット

ゆでたキャベツを5～7mm角に  
切る。トマトは皮と種を取り、5～  
7mm角に切る。軟飯に汁を切っ  
たキャベツとトマトを加えて混ぜ、  
仕上げに粉チーズを少々ふる。

### mama's voice

乳腺炎のとき、  
食生活を見直して和食に

乳腺炎になり、和食中  
心に。体重も落ち、母  
乳トラブルも無くなっ  
て一石二鳥でした。村  
上真理恵さん 和奏  
ちゃん (2歳2カ月)



具だくさんのおみそ汁は  
栄養バランスも◎

冷蔵庫にある野菜ぜんぶ  
入れちゃいます。離乳食  
期にはとにかくよく作っ  
ていました。佐々木恵子  
さん 桜助ちゃん (3歳  
4カ月) 陽平ちゃん (1  
歳4カ月)



「常備菜といえどこれ。ごはんがすすみます」



「時短レシピの代表！  
手軽でおいしい」



鉄分と食物繊維が豊富で、貧血予防や便秘予防にも

## ひじきの煮物

材料 (大人2人分+ベビー)

芽ひじき…10g	A
にんじん…1/5本	砂糖…大さじ1
さやいんげん…2本	酒…大さじ1
油揚げ…1/4枚	しょうゆ…
大豆(水煮)…30g	大さじ1・1/2
だし汁…200cc	

作り方

1

水でもどした芽ひじきをざるに上げてよく水けを切る。にんじんは5mmの拍子切り、さやいんげんは筋を取って1cm幅に斜めに切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きし、横半分に切り、さらに細切りにする。

2

鍋にだし汁、大豆(水煮)、油あげを入れてひと煮立ちしたらAを入れて弱火で10分煮る。

3

1の材料を全て加え、ときどき混ぜながら汁けが少なくなるまで煮る。

5倍がゆ…50～80g (モグモグ期)  
軟飯…80g (パクパク期)  
しょうゆ…1～2滴 (パクパク期)



芽ひじきをごみやほこりを洗いながし、たっぷりの水に15～20分つけてもどす。

とりわけ



写真のようにみじん切りにする。小鍋に芽ひじきとだし汁を入れて5分ほど煮る。パクパク期は7mm角に切ったにんじんも一緒に煮る。



月齢別に調理

●ゴックン期

人参のペースト

にんじんは皮をうすくむき、輪切りにしてやわらかくゆでる。ペースト状になるまですりつぶし、だし汁を加えてのぼす。

●モグモグ期

ひじき入りがゆ

5倍がゆに汁けを切った芽ひじきを加えて混ぜる。

●パクパク期

ひじきの軟飯

だし汁で煮た芽ひじきとにんじんにしょうゆを1～2滴たらす。軟飯に混ぜる。



だしのおいしさをしみじみ感じられておすすめ

## ほうれん草の白和え

作り方

1

ほうれん草はさっとゆでて水にとり、水けを切って長さ3cmに切る。豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで3分加熱して水切りする。

2

ビニール袋に豆腐を入れて手でもんでつぶす。Aを入れてさらにもむ。

3

ボウルにほうれん草、2を入れて和える。

材料 (大人2人分+ベビー)

ほうれん草…1/3把	A
豆腐(木綿)…1/2丁(150g)	だし汁…大さじ1
	しょうゆ…大さじ1
	砂糖…大さじ1/2
	練り胡麻…小さじ1

ゆでうどん…50g (パクパク期)  
みそ…約小さじ1/6 (パクパク期)

ほうれん草の葉先を取り、さらにやわらかくゆでて冷水にとる。パクパク期は葉先を縦と横に7mmの長さに切る。



とりわけ



月齢別に調理

●ゴックン期

ほうれん草のペースト

葉先を縦に切ってからみじん切りにしてすりつぶし、だし汁を加えてのぼす。

●モグモグ期

豆腐とほうれん草のあえ物

葉先を縦と横にみじん切りにする。豆腐はゆでてから粗くつぶす。ほうれん草と豆腐にだし汁を混ぜ合わせる。

●パクパク期

豆腐とほうれん草の煮込みうどん

豆腐を7mm大に切る。うどんは水で洗って、1cmの長さに切る。小鍋にだし汁、ほうれん草、うどんを加えて煮込み、みそを溶き入れる。



＼おめでとう！／

＼ありがとう！／

# おもてなしのお祝い膳



ひなまつり



お食い初め

端午の節句

生まれてきてくれて  
「ありがとう！」  
すくすくと成長しますように。

