

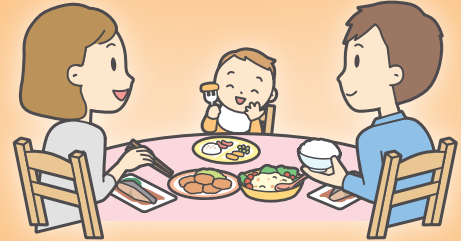
1歳児  
食事教室

# とりわけ DE 親子ごはん

～子どもの食事をベースに家族と一緒に食べられる簡単レシピ～

## とりわけ調理のここがいい！

- 家族で同じ食材を使うので無駄が少ない。
- 1回の調理で家族の食事が作れる。
- 家族と同じ食事を食べることによって、食事への興味や意欲を育てることができる。



## とりわけ調理や惣菜などのポイント

### 食材選びでは…

固いもの、脂肪や塩分が多いもの、刺激の強い食材は控える。

#### 食材例



### 味付けは

味付けは薄味で作る。子どもの分を取り分けたら、大人用に調味料や食材をプラス。



### 固さや大きさ

前歯でかじり取りができるように、5mm程度の厚みで子どもの口幅より少し長く切り、やわらかく調理する。



### 外食や惣菜を使用する場合

水やだし汁を足せば、味が薄まる麺類や鍋、汁物がオススメ。煮物は食材の中心部は比較的薄味なので食材の外側を削り取るのも◎



## 主食 キーマカレー



### ポイント

- 調味料の中でも中濃ソースやケチャップは比較的塩分が低く、また、水の代わりに野菜ジュースを入れることで薄味でもコクが出る。
- 肉だねはケチャップを多めに入れば、ミートソースにもなる。

### 材料（子ども1人+大人2人分）

ごはん……………適量（大人）  
 軟飯……………80g（子）  
 牛・豚合ひき肉……………200g  
 にんじん……………1/2本  
 玉ねぎ……………1/4個  
 ピーマン……………1個  
 酒……………大さじ1/2

野菜ジュース……………100ml  
 （砂糖・食塩無添加の野菜100%ジュース）  
 中濃ソース……………大さじ1/2  
 ケチャップ……………大さじ1/2  
 カレー粉……………小さじ1/2  
**【大人用追加調味料】**  
 しょうゆ……………大さじ1  
 カレー粉……………お好み

### 作り方

- ① 皮をむいたにんじん、玉ねぎ、ピーマンをみじん切りにする。
- ② ①を中火でしんなりするまで炒める。  
（テフロン加工のフライパンであれば、油は必要なし）
- ③ ②にひき肉を投入し、肉に火が通るまで炒める。
- ④ ③に酒を入れ、アルコールをしっかりと飛ばす。
- ⑤ ④に野菜ジュースと残りの調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。（子ども用完成）
- ⑥ 子どもの分を取り分けたら（目安は 1/10 量）、大人用追加調味料を追加して火を通せば、大人用も完成。

## 主菜

### (子ども用) 魚の野菜あんかけ (大人用) 魚と野菜のレンジ蒸し



#### ポイント

- 生鮭は鶏肉に替えても OK
- 【子ども用】盛り付ける皿は写真のように垂直に立ち上りのある皿に盛りつけると食べやすい。蒸した鮭に食べ慣れたベビーフードをかけてもよい。



#### 材料 (子ども 1 人 + 大人 2 人分)

生鮭……………2〜3切れ  
にんじん……………1/3本  
玉ねぎ……………1/2個  
しいたけ……………3枚

ミニトマト……………4個  
だし汁……………大さじ2  
水溶き片栗粉……………適量



#### 作り方

- ① にんじんは5cmの長さに切りピーラーでスライス、玉ねぎ、しいたけは3mm幅にスライス、ミニトマトはへたをとって横半分に切る。大きめに切ったオーブンシート2枚に生鮭をそれぞれ置き、野菜を1/2ずつのせしっかり包む。
- ② 耐熱皿に①のをせて電子レンジで600w5分加熱する。レンジから出し魚に火が通っていたら大人用は出来上がり。
- ③ ②から子ども用として魚半身をほぐし、骨や皮を取り除く。
- ④ 小鍋に野菜(各1/3量)を取り出し2cmの長さに切り、だし汁でやわらかく煮る。③を加え煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【大人アレンジ】好みで塩・こしょう、しょうゆ、ポン酢、バターをプラス。

## 副菜 豆腐とひじきの和え物



#### ポイント

- オクラのかわりにブロッコリーやほうれん草などでもよい。

#### 材料 (子ども 1 人 + 大人 2 人分)

木綿豆腐……………1パック(150g)  
芽ひじき……………大さじ2  
(缶詰又はドライパック)  
にんじん……………小1本(100g)

冷凍オクラ……………50g  
しょうゆ……………小さじ2  
砂糖……………小さじ2  
味噌……………小さじ1



#### 作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジで2分30秒加熱する。
- ② にんじんは粗いみじん切りにしてラップをかけて電子レンジで3分加熱し、オクラも同様に2分加熱してから粗みじん切りにする。
- ③ しょうゆ・砂糖・味噌を混ぜ合わせ、電子レンジで20秒加熱する。
- ④ ボウルに①、②、ひじきを入れ③の半量を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
- ⑤ 子どもの分(目安は1/8量)を取り分け、大人用に残りの調味料を加え混ぜ合わせる。  
※電子レンジの加熱時間は600Wの場合

## 間食

### (子ども用) かぼちゃとバナナのサンドイッチ (大人用) クラッカーサンド



#### ポイント

- 縦3等分に切った食パンに塗ってオーブントースターで軽く焼いてもよい。
- かぼちゃをさつまいもに変えても◎

#### 材料 (子ども 1 人 + 大人 2 人分)

バナナ……………1本  
かぼちゃ(冷凍)……………150g  
牛乳……………大さじ1と1/2  
サンドイッチ用食パン……………1枚

#### 【大人用追加食材】

クラッカー……………12枚  
シナモン……………お好みで



#### 作り方

- ① かぼちゃは耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジで600w2分30秒〜3分加熱する。皮を取り除いて熱い内にフォークでつぶし、粗熱をとっておく。
- ② 食パンは十字に切って、4等分にする。バナナは皮をむいて1cm弱の角切りにする。
- ③ ①、バナナ、牛乳を混ぜ合わせる。
- ④ 子どもの分(目安は1/5量)を取り分け、食パンに挟みサンドイッチを作る。大人用は③にシナモンを入れて混ぜ、クラッカーで挟む。