

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。



とりわけ

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。



とりわけ

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

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。



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」

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。



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)



貝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



お食い初め



ひなまつり



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。

