

## ★ 白身魚のトマトソースかけ ★

・大人用

材料（2人分）

白身魚(カレイ・タイなど) 2切れ  
 塩 少々  
 薄力粉 小さじ4

・トマトソース

玉ねぎ 60g  
 にんにく ひとかけ  
 にんじん 20g  
 油 大さじ1  
 ホールトマト缶 100g  
 固形コンソメ 1/2個  
 水 1/2カップ  
 塩・こしょう 少量

・付け合わせ

いんげん 40g

作り方

- ① 白身魚に塩を振る。
- ② トマトソースをつくる。
  - ・玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。にんじんはいちょう切りにする。
  - ・フライパンに油小さじ1を熱し、玉ねぎとにんにくとにんじんを炒める。
  - ・ホールトマトを潰し入れ、固形コンソメと水を加え半分くらいになるまで煮詰めて塩・こしょうで調味する。
- ③ いんげんはゆでて、2cm長さの斜め切りにする。
- ④ ①の白身魚をキッチンペーパーで軽く水分をとり、薄力粉を薄くまぶす。
- ⑤ フライパンに油小さじ2を熱し、④の魚を両面焼いて皿に盛りトマトソースをかけ、③の付け合わせを添える。

・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

大人用白身魚のトマトソースかけ

1/4人分

水

大さじ4

作り方

- ① 焼いた白身魚の骨を除き、1cm角に切る。いんげんも1cmに切る。
- ② 小鍋に①とトマトソースと水を入れてやわらかく煮る。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

大人用白身魚のトマトソースかけ

1/3人分

作り方

- ① 焼いた白身魚の骨を除き、ほぐす。
- ② いんげんをやわらかくゆでる。
- ③ ①にトマトソースをかけ、②をそえる。

白身魚をお豆腐に変えてもおいしくできます。  
 トマトソースは他のお料理にも応用できる万能ソースです。



## ● ハンバーグ ●

・大人用

材料（2人分）

・ハンバーグ

玉ねぎ 1/2個  
合いびき肉 200g  
パン粉 大さじ3  
牛乳 大さじ2  
卵 1/2個  
塩・こしょう 少々  
油 大さじ1

・付け合わせ

じゃがいも 1個  
にんじん 40g  
ブロッコリー 60g  
塩・こしょう 少々  
バター 小さじ1

・ソース

〔ケチャップ大さじ2  
ソース 大さじ1〕

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして油小さじ1で炒め、冷ましておく。
- ② パン粉と牛乳を合わせておく。
- ③ 合いびき肉をボールに入れ、良くこねて①・②・卵・塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 1/4に分け形を整える。フライパンに油小さじ2を熱して、両面焼く。
- ⑤ じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。小鍋に入れて水をひたひたに加え、やわらかくなるまで煮る。やわらかくなったら残りの湯を捨て、火にかけてながら鍋をゆすり、粉ふきにして塩・こしょうを振る。
- ⑥ にんじん・ブロッコリーは食べやすく切り、サッとゆでてバターで炒め、塩・こしょうを振る。
- ⑦ ハンバーグが焼けたら皿に取り、フライパンにケチャップとソースを加えひと煮立ちさせてハンバーグにかけ、⑤と⑥の付け合わせを添える。



合いびき肉を鶏ひき肉に代えたり、水切りした豆腐やおからなどを加えると味や食感に変化が出て、バリエーションも広がりますよ。

・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

大人用の味付け前のハンバーグ生地 20g  
じゃがいも ひとかけ  
にんじん ひとかけ  
ブロッコリー ひとかけ  
水 1カップ  
ケチャップ 小さじ1

作り方

- ① こねた味付け前のハンバーグだねを二つに分け、丸める。
- ② じゃがいも・にんじん・ブロッコリーは1cm角に切る。
- ③ 鍋に水をいれ沸騰させる。①・②を入れてやわらかく煮る。
- ④ 指でつぶせるようになったらケチャップで味をつける。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

大人用の味付け前のハンバーグ生地 30g  
大人用のハンバーグソース 少量  
・付け合わせ  
じゃがいも 20g  
にんじん 10g  
ブロッコリー 10g

作り方

- ① こねた味付け前のハンバーグ生地の形を整え、大人用ハンバーグと一緒に焼く。
- ② じゃがいも・にんじん・ブロッコリーはステック状に切り、やわらかくゆでる。
- ③ ハンバーグに大人用のソースを少量かけ②の野菜を添える。

Check

ステック状に切ると、手づかみ食べの練習になりますよ。

## ■ 肉じゃが ■

・大人用

材料（2人分）

じゃがいも	2個	}	水	1.1/2カップ
にんじん	60g		さとう	小さじ2
玉ねぎ	1/2個		しょうゆ	大さじ1
豚薄切り肉	70g		酒	大さじ1
絹さや	4枚			
油	小さじ2			

作り方

- ① ジャがいもは皮をむき、ひと口大に切る。にんじんは半月に切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 豚肉はひと口大に切る。
- ③ 絹さやはゆでて斜めに切る。
- ④ 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、①を加えてさっと炒め、ひたる位に水を加える。
- ⑤ さとう・しょうゆ・酒を加え、アクをとりながら煮汁が少なくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛り付け絹さやを散らす。

・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

大人用肉じゃが 1/3人分

作り方

- ① 大人用に味付けしたじゃがいも・にんじん・玉ねぎは7～8mm角に切り、肉はみじん切りにする。
- ② ①に湯をかけ、ラップをかけ電子レンジで30秒くらい加熱する。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

大人用肉じゃが 1/2人分

作り方

- ① ジャがいも・にんじん・玉ねぎは子どものひと口大に切る。
- ② 豚肉は薄いところを千切りにする。

カレーやシチューにも応用できます。



## ♡ みそ汁 ♡

・大人用

材料（2人分）

じゃがいも	60g
にんじん	30g
大根	70g
干しわかめ	小さじ1
だし汁	1.1/2カップ
みそ	大さじ1

作り方

- ① じゃがいも・にんじん・大根をいちょう切りにする。
- ② わかめは水で戻して水けをきっておく。
- ③ なべにだし汁と①を入れ火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ②を入れひと煮立ちさせ、みそを加える。沸騰する直前に火を止める。

季節の野菜を利用した、具たくさんみそ汁で、野菜がたっぷりとれると良いですね。



・かみかみ期（9～11カ月頃）

材料（1人分）

みそを入れる前のやわらかくなったじゃがいも・にんじん・大根  
みそ汁の上澄み

作り方

- ① やわらかくなったみそ汁の具を1cm弱に切る。
- ② みそ汁の上澄みを加える。

・パクパク期（12～18カ月頃）

材料（1人分）

大人と同じみそ汁

作り方

- ① 大人と同じみそ汁の具を器に盛る。汁を少し注ぐ。

Check

汁に加える具の食べにくい食材

わかめ・えのきたけは細かくきざむなど工夫してみてください。