

旬を食べよう！幼児食レシピ

3歳
めやす

旬の野菜は、美味しくてたくさんの栄養が含まれています。旬の野菜を使った簡単なレシピをのせています。

1年中使える野菜レシピ

🌸 にんじんハンバーグ 冷凍可

材料（2食分）

鶏ひき肉・・・80g
絹ごし豆腐・・・80g
芽ひじき（乾）・・・1g
にんじん・・・10g
片栗粉・・・小さじ2
サラダ油・・・少々
トマトケチャップ・・・小さじ1

作り方

1. にんじんはみじん切りにする。ひじきはさっと洗って水戻しする。豆腐はゆでて水切りしておく。
2. ボウルににんじん、鶏ひき肉、ひじき、豆腐、片栗粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 6個くらいの小判型にまとめる。
4. フライパンにサラダ油を引き、3を並べ入れ、中まで火がとおるよう両面焼く。
5. 皿に盛りつけて、トマトケチャップをぬる。

🌸 かぼちゃのロールサンド

材料（1食分）

食パン・・・6枚切り1枚
かぼちゃ・・・30g
しらす干し・・・5g
マヨネーズ・・・小さじ1

作り方

1. かぼちゃはゆでてつぶす。しらす干しは塩抜きして粗くきざむ。
2. かぼちゃ、しらす干し、マヨネーズを混ぜ合わせる。
3. 耳を取った食パンに2を塗り、丸めて食べやすい大きさに切る。

🌸 キャベツの和風オムレット 冷凍可

材料（1食分）

卵・・・1個
キャベツ・・・20g
かつおだし・・・大さじ1
いりごま・・・少々
サラダ油・・・少々

作り方

1. キャベツはゆでて細かく切る。ボウルにキャベツ、卵、かつおだしを入れて混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を入れ、1を流し入れて焼く。
3. 最後にいりごまをふりかける。



🌸 ラタトゥイユ 冷凍可

材料（4食分）

トマト・・・120g
 玉ねぎ・・・30g
 なす・・・50g
 パプリカ・・・30g
 オリーブオイル・・・小さじ1
 塩・・・少々

作り方

1. トマト、なす、玉ねぎ、パプリカを小さく切る。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。
次になす、パプリカを炒める。トマトを入れて弱火で10分蒸し煮にする。最後に塩で調味する。

パスタにかけても美味しい！

肉や魚の上にソースとしてかけるのもオススメ

アレンジ

🌸 里いもグラタン 冷凍可

材料（1食分）

ツナ・・・20g
 里いも・・・40g
 マカロニ・・・10g
 豆乳・・・大さじ2
 パン粉・・・小さじ1と1/2
 粉チーズ・・・少々

作り方

1. 里いもはゆでて粗くつぶす。マカロニをゆでる。
2. 皿にマカロニ、里いも、ツナの順に重ね入れる。
3. 豆乳を注ぎ、パン粉と粉チーズをふりかける。
4. パン粉に軽く焼き色がつくまでトースターで焼く。

マカロニなしでも美味しい！

里いもをじゃがいもに変えてもOK

アレンジ



🌸 きのこと入り洋風おじや

材料（1食分）

ごはん・・・100g
 絹ごし豆腐・・・20g
 ピーマン・・・10g
 にんじん・・・10g
 しめじ・・・10g
 サラダ油・・・小さじ1/2
 トマトケチャップ・・・小さじ1
 顆粒コンソメ・・・1g
 水・・・60ml

作り方

1. ピーマン、にんじんは短冊切り、しめじは1cm幅に切る。豆腐はゆでて、ざるにのせておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、にんじん、しめじを炒める。
3. 別の鍋に水、顆粒コンソメを入れて加熱する。ごはんを入れてふたをし、ごはんがやわらかくなるまで煮る。
4. 3に豆腐と2を入れて軽く混ぜ、トマトケチャップで調味する。