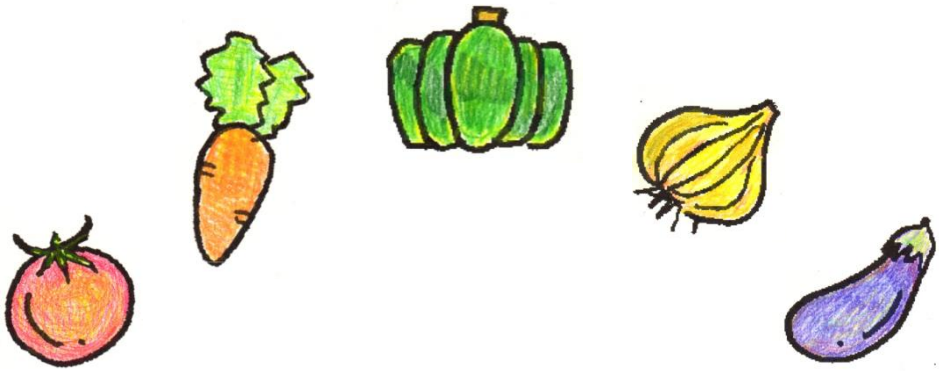


離乳食の
すすめ方とレシピ

もくじ

材料の目安

調味料の目安　・・・・・・　２
野菜の目安　・・・・・・・　３

５、６か月頃の食事と献立

人参のペーストとマッシュ　５
高野豆腐のペーストとマッシュ　６

７、８か月頃の食事と献立

人参がゆ　・・・・・・・　８
魚の野菜あんかけ　・・・・　９
パンがゆ　・・・・・・・　１０
ほうれん草のお浸し・・・・　１１
豆腐のトマト煮　・・・・・　１２
パンプキンポタージュ・・・　１３

９～１１か月頃の食事と献立

和風シチュー　・・・・・・　１５
ほうれん草の卵焼き・・・・　１６
豆腐の小判焼き　・・・・・　１７
南瓜のひじき煮　・・・・・　１８
人参のだし煮　・・・・・・　１９

１２～１８か月頃の食事と献立

ごはんせんべい　・・・・・　２１
ホワイトシチュー　・・・・　２２
さけのパン粉焼き　・・・・　２３
ハンバーグ　・・・・・・・　２４
豆腐のミートローフ・・・・　２５
小田巻蒸し　・・・・・・・　２６

材料の目安　～調味料の目安～

離乳食の調味料は、一人分を作る際に使用する量がごくわずかです。はかり、計量スプーン、計量カップを使い調味料を計りましょう。

計量スプーン・カップによる重量表（単位 g）

食品名	小さじ（5ml）	大さじ（15ml）	カップ（200ml）
水、牛乳	5	15	200
塩（精製塩）	6	18	240
しょう油、みそ	6	18	230
油、バター	4	12	180
片栗粉、小麦粉	3	9	110
パン粉	1	3	40
ごま	3	9	120
トマトピューレ	5	15	210

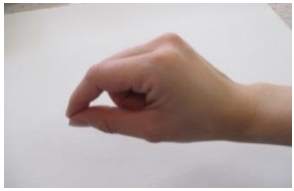
Q.　レシピにある、しょう油 0.1g ってどのくらいですか？

A.　　しょう油さしから一滴くらい出す量が約 0.1 g です。ごくわずかであると考え、赤ちゃんに食べさせる前に必ず味見をしてからあげましょう。より正確に計量したい場合は、1 cc スプーンを使う方法もあります。

小さじスプーンにのせた
しょう油 0.1g

Q.　レシピにある、塩 0.1g ってどう計ればよいですか？

A.　　小さじスプーンでも計りづらく、２本の指で通常つまんだ量は小さじ 1/4（塩では 1.5g）になってしまいます。箸や２本の指でごくわずかつまんだ量を目安にしてください。

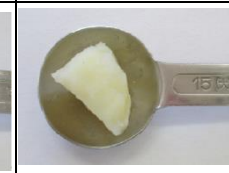


材料の目安　～野菜の目安～

離乳食は、大きく切った野菜を軟らかく煮たものをつぶしたり刻んでから、調理します。（離乳食の基本 P.3「野菜スープの作り方」参照）

レシピ集では、計量スプーンにのせた野菜の目安量とグラム数を両方載せました。下の表で、形態と量を目安にして下さい。

大さじスプーンにのせた野菜１０g の、月齢ごとの形態の目安

	5、6 か月頃	7、8 か月頃	9～11 か月頃	12～18 か月頃
玉ねぎ				
人参				
じゃが芋				
ほうれん草				
豆腐				

※　通常「大さじ1」というと、すりきりいっぱいのことを指しますが、「離乳食のすすめ方とレシピ」の野菜の量については、上記の表の量を目安にしています。調味料とは違い、すりきりではありませんのでご注意下さい。

5、6か月頃の食事と献立

離乳食スタート

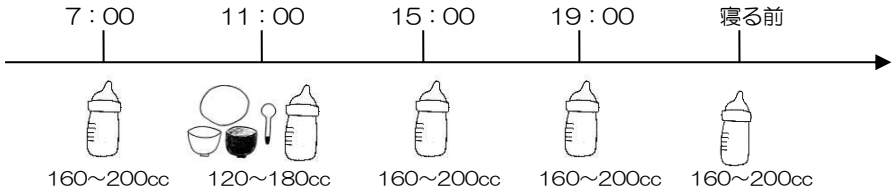
初めてミルクや母乳以外の食べ物を口にします。食べる量よりも食事に慣れることが目的です。赤ちゃんのペースに合わせてゆっくり進めていきましょう。

開始の目安

① 首がすわり、支えると座れる
② 大人が食べているのを見て、興味を示す
③ スプーンなどを口に入れても、舌で押し出すことが少なくなる

食事の回数　1日1回

食事の時間（例）



食事時間の図の見方

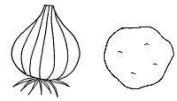
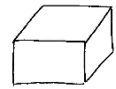
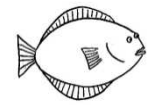
離乳食を表します。

母乳またはミルクを表します。
下部にミルクの目安量を記載しています。

かたさ　滑らかなポタージュ状のものから少しずつ水分量を減らし、マッシュ状にしていきます。

味付け　調味料は使わず、素材の味を活かしましょう。

進め方　おかゆから始め、慣れてきたら食材の幅を広げていきます。

すりつぶした　→　野菜、芋　→　植物性たんぱく　→　動物性たんぱく
おかゆ　（豆腐、麩など）　（白身魚、卵黄）

人参のペーストとマッシュ

ペースト

マッシュ

材料

＊角切り人参　　大さじ１（10g）

野菜スープ　　小さじ１（５cc）

＊印の野菜は大きく切ってから軟らかく煮たものを使います。

作り方

① 人参をつぶし、茶こしなどで裏ごす
（マッシュの場合は、スプーンなどでよくつぶす）

② ①に野菜スープを少しずつ加えてのばす

ポイント☞ 加える水分量によってペーストからマッシュに変わります。

皿を傾けた時に野菜がとろっと動くほど野菜スープを加えたものがペーストです。皿を傾けても動かないほど水分量を減らしたものがマッシュです。

豆腐のペーストとマッシュ

ペースト

マッシュ

材料

絹豆腐　　大さじ１（10g）
野菜スープ　小さじ１（５cc）

作り方

① 絹豆腐を茹でる
② ①をつぶし、茶こしなどで裏ごす
　（マッシュの場合は、スプーンなどでよくつぶす）
③ ②に野菜スープを少しずつ加えてのばす

ポイント☞ 保存が出来る、高野豆腐も便利です。

高野豆腐は熱湯で戻すと、豆腐のように舌ざわりが滑らかになります。戻した熱湯は捨て、野菜スープでやわらかくなるまで煮ましょう。

高野豆腐はだし汁や調味料を加えると硬くしまる性質があります。注意しましょう。

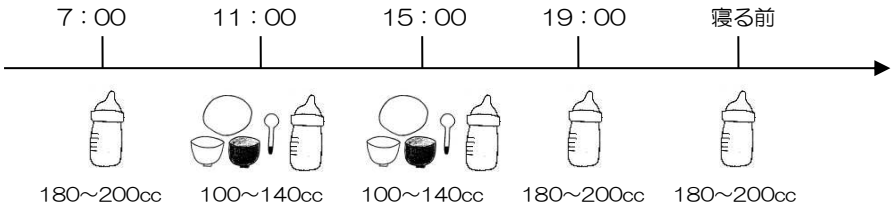
高野豆腐

7、8か月頃の食事と献立

食事のリズムをつくり、いろいろな味や舌ざわりが楽しめるように食品の種類を増やしていきましょう。

食事の回数　1日2回

食事の時間（例）



かたさ　豆腐くらいのかたさで、徐々につぶし方を粗くします。

味付け　ほんの風味付け程度にしましょう。

一回量の目安

穀類　50～80g
おかゆ、パンがゆ、麺類
（うどん、スパゲティなど）

たんぱく質性食品
肉や魚にすると 10～15g
豆腐にすると 30～40g
卵黄にすると1個分
全卵にすると 1/3 個分
乳製品にすると 50～70g

野菜、果物　合わせて 20～30g
淡色野菜、緑黄色野菜、芋類、果物、海藻類（ひじき、わかめ）

人参がゆ

材料

- 米　大さじ1（15g）
- 水　1/2カップ（100㏄）
- おろし人参　大さじ1（10g）

作りやすい分量

耐熱容器に入れれば、大人のご飯と一緒に一人分を作れることが出来ます。（離乳食の基本 P.5「おかゆの炊き方」参照）

作り方

① 米を研ぎ、ザルにあげて水気を切る
② 米に水とすりおろした人参を入れて、炊飯器のおかゆモードで炊く
③ 炊き上がったら、すり鉢ですりつぶす
（徐々につぶし方を粗くしていく）

ポイント☞ 人参は軟らかく煮た後に、すりおろしましょう。

生のすりおろした人参を炊飯器に入れ炊き込むと、中心まで軟らかくならず、ざらざらとした食感が舌に残ります。

ひと手間ですが､大きく切って軟らかく煮た人参をすりおろした方が、7、8か月の赤ちゃんには食べやすいでしょう。人参の甘味も出て、滑らかなので美味しさも際立ちます。1歳頃には生のすりおろした人参を使ってもよいでしょう。

魚の野菜あんかけ

材料

- 白身魚　刺身一切（15g）
- 片栗粉　魚につける位（0.5g）

- ＊きざみ玉葱　大さじ１（10g）
- ＊きざみ人参　大さじ１（10g）
- だし汁　大さじ２
- しょう油　ごく少量（0.1g）
- 片栗粉　とろみがつく位（0.5g）

＊印の野菜は大きく切ってから軟らかく煮て、刻んだものを使います。

作り方

① 白身魚に片栗粉をつけて茹でる
② 刻んだ野菜に、だし汁、しょう油を加えて煮る
③ 片栗粉を水で溶いて、②にとろみをつける
④ ①の白身魚をほぐし③のあんをかける
（徐々につぶし方を粗くしていく）

ポイント☞ 刺身用の切り身を使うと手軽に調理できます。

刺身の一切れは、赤ちゃんの一人分にちょうど良い量です。また、新鮮で骨や塩味もついていないので離乳食にぴったりです。赤ちゃんは、生の魚は食べられないので、十分加熱しましょう。

パンがゆ

材料

食パン（6枚切）1/3枚

ミルク又は湯　　大さじ3（45㏄）

作り方

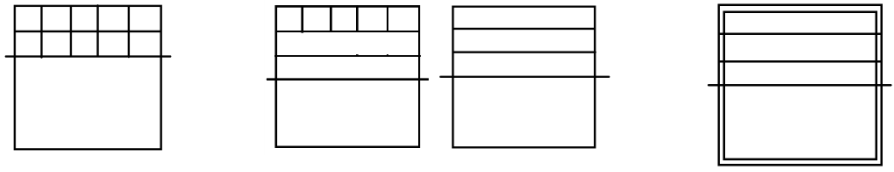
① 食パンの耳を切り落とし、1.5ｃｍ角に切り、軽く焼く

② ミルクや湯を加えて、すりつぶす

（徐々につぶし方を粗くしていく）

ポイント☞ 成長に合わせて、食パンの切り方を変えましょう。

初めは耳を切って角切りにしていますが、食べられるようになればスティック状にして、“手づかみ食べ”をしましょう。



食パン 1/3 枚分　　食パン 1/2 枚分　　食パン 1/2 枚分

角切りにしてパン粥　　角切りからスティックへ　　耳つきで切る

7､8 か月頃　→　9～11 か月頃　→　12～18 か月頃

ほうれん草のお浸し

材料

ほうれん草　一房の葉先（15g）

- だし汁　小さじ1
- しょう油　ごく少量（0.1g）

作り方

① ほうれん草をたっぷりの湯で茹でる
② 軟らかくなったらザルにとり、流水で冷まして水気を絞る
③ ②をきざむ
④ ③、だし汁、しょう油を合わせて和える
⑤ すりつぶす（徐々につぶし方を粗くしていく）

ポイント☞ ほうれん草の軟らかい葉先を使いましょう。

ほうれん草の茎の部分は繊維質なので、茹でても軟らかくなりづらい部分です。7、8 か月頃は葉先のみを使った方が、すりつぶしやすく、赤ちゃんも食べやすいでしょう。赤ちゃんが成長し、すりつぶさなくても食べられるようになったら、茎も使うことが出来ます。

応用✍ 9か月頃から、ひと手間加え様々な味を楽しみましょう。

ごま和え　→　すりごまを加える
のり和え　→　焼き海苔をもんで加える
おかか和え　→　かつお節を加える
ナムル　→　ごま油を加える

豆腐のトマト煮

材料

＊きざみ玉ねぎ	大さじ1（10g）
角切りトマト	大さじ2（20g）
角切り絹豆腐	大さじ2（20g）
だし汁	1/4カップ（50cc）
しょう油	ごく少量（0.1g）
片栗粉	とろみがつく位（0.5g）

＊印の野菜は大きく切ってから軟らかく煮て、刻んだものを使います。

作り方

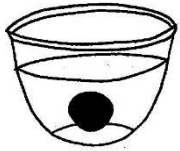
① 鍋にだし汁、玉ねぎ、トマト、絹豆腐を入れて煮る
② しょう油を加える
③ 片栗粉を水で溶いて、とろみをつける
④ すりつぶす（徐々につぶし方を粗くしていく）

ポイント☞ トマトは皮と種をとることで食べやすくなります。

トマトの皮は歯が十分に生えていない赤ちゃんには噛み切りづらいので、むいてから調理に使用します。種は消化できないので、取り除いてから使用しましょう。

トマトの湯むきの方法

（1）5～10 秒程度茹でる



（2）冷水に入れて皮をむく

パンプキンポタージュ

材料

角切り玉ねぎ	大さじ1（10g）
南瓜	2㎝角３個分（30g）
野菜スープ	1/4カップ（50cc）
ミルク	大さじ2（30g）

作り方

① 皮をむいた南瓜と玉ねぎを大きく切り、水で軟らかくなるまで煮る
② ①をマッシャーでつぶす
③ ②、野菜スープ（玉ねぎと南瓜の煮汁）、ミルクを加えて火にかける

ポイント☞ 圧力鍋やミキサーを使うと、調理時間の短縮になります。

圧力鍋にもよりますが、圧力がかかってから弱火にして7～10 分程度火にかけます。その後、圧力が抜けるまで待ちましょう。また、マッシャーではなく、ミキサーやハンドブレンダーを使うと短時間で作れます。

応用✍ いろいろな野菜を使い、旬の味を楽しみましょう。

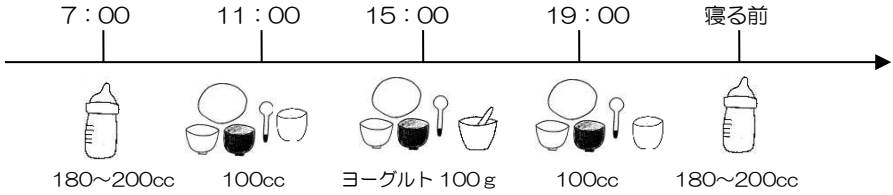
南瓜の他に人参、じゃが芋、さつま芋などはポタージュにむいています。甘味があり、なめらかな口当たりになる野菜を選びましょう。

９～１１か月頃の食事と献立

食事のリズムを大切にし、家族一緒に楽しく食事をしましょう。

食事の回数　　１日３回

食事の時間（例）



※　コップでミルクを飲む練習を始めましょう。

かたさ　歯茎でつぶせるバナナくらいの固さを目安にしましょう

味付け　基本はだし汁で素材の味をいかし、味付けする時は大人より薄めにしましょう。

進め方　この時期は鉄分が特に不足しやすくなります。マグロの赤身、赤身肉、レバー、卵、ほうれん草など鉄分が多く含まれる食材を意識してとりましょう。

一回量の目安

穀類

80～90g

たんぱく質性食品

肉、魚にすると 15g
豆腐にすると 45g
全卵にすると 1/２個分
乳製品にすると 80g

野菜、果物

合わせて 30～40g

和風シチュー

材料

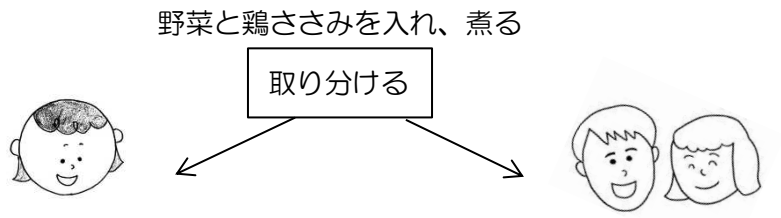
＊角切り玉ねぎ　大さじ１（10g）
＊角切り人参　大さじ１（10g）
＊角切りじゃが芋　大さじ２（20g）
鶏ささみ　大さじ１（10g）
片栗粉　肉につける位（0.5g）
だし汁　１/２カップ（100cc）
塩　ごく少量（0.1g）
片栗粉　小さじ１/３（1g）

＊印の野菜は大きく切ってから軟らかく煮て、刻んだものを使います。

作り方

① 鶏ささみは小さく切って、片栗粉をつけ、湯引きする
（離乳食の基本 P.11「魚の湯引き」参照）
② だし汁に①と野菜を加え、煮る
③ 塩で味をつけ、片栗粉を水で溶いてとろみをつける

ポイント☞ 取り分けて作る離乳食



ほうれん草の卵焼き

材料

- 卵　１/３個（20g）
- だし汁　小さじ１（5cc）
- ＊刻んだほうれん草　大さじ１（10g）
- 油　適量

＊印の野菜はあらかじめ茹でて水気をしぼり、刻んだものを使います。

作りやすい分量

卵２～３個分の分量でつくるとよいでしょう。

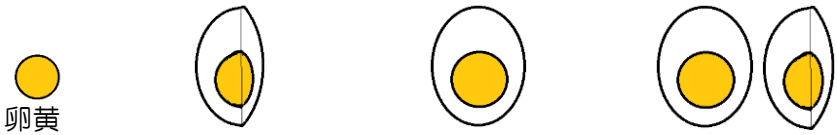
作り方

① ボウルに卵、だし汁、ほうれん草を加えてよく混ぜる
② フライパンを熱して、油を敷き、①を焼く

ポイント☞ しっかりと火を通し、少量の黄身から始めましょう。

卵は白身の方がアレルギー症状をおこしやすいです。まずは黄身を少量ずつ試し、様子を見て全卵に進めましょう。生卵や半熟卵はアレルギー症状をおこしやすいので、必ずしっかりと加熱します。

応用✍ 卵の１回量の目安



少量ずつ　卵黄 1～全卵 1/3 個　全卵 1/2 個　全卵 1/2～2/3 個

5、６か月頃 → 7、８か月頃 → 9～11 か月頃 → 12～18 か月頃

豆腐の小判焼き

材料

木綿豆腐	大さじ３（30g）
乾燥ひじき	ごく少量（0.5g）
（生ひじきの場合	小さじ１）
＊きざみ玉ねぎ	大さじ１（10g）
＊きざみ人参	大さじ１/２（5g）
しょう油	ごく少量（0.2g）
パン粉	小さじ１（1g）
片栗粉	小さじ１/３（1g）
油	適量

＊印の野菜は大きく切ってから軟らかく煮て、刻んだものを使います。

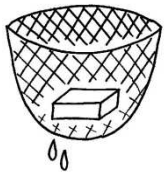
作りやすい分量

豆腐の量などに合わせて５人分位でつくるとよいでしょう。

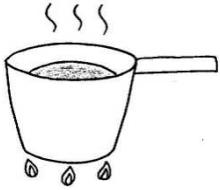
作り方

① 木綿豆腐の水気を切る
② ひじきをもどし、みじん切りにして、水でやわらかく煮る
③ ①、②、刻んだ野菜、しょう油、パン粉、片栗粉を混ぜあわせる
④ 小判型に成形し、油をひいたフライパンで焼く

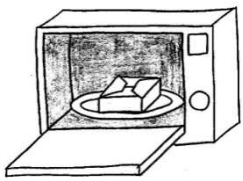
ポイント☞ 豆腐は以下のどれかの方法で、水分を切りましょう。



ザルに入れ、置く



鍋で茹でる



キッチンペーパーに包み
電子レンジにかける

南瓜のひじき煮

材料

ひじき　　ごく少量（0.5g）
（生ひじきの場合　小さじ１）
南瓜　　２cm 角２個分（20g）
だし汁　　１/４カップ（50cc）
しょう油　　ごく少量（0.2g）

作り方

① ひじきをもどし、小さめに切って、水を加えて煮る
② 皮をむいた南瓜を食べやすい大きさに切る
③ ①の鍋にだし汁、②を入れ、しょう油を加えて煮る

ポイント☞　ひじきは下茹でをしてから使いましょう。

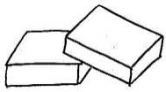
ひじきは他の野菜よりも軟らかくなるまでに時間がかかるので、下茹でが必要です。芽ひじきと長ひじきがありますが、離乳食には長ひじきが最適です。加熱すると、中まで軟らかくなります。

応用✍　乾物を使うことで、料理の幅が広がります。

食材が毎日同じになってしまう、今日は食材がない、という時に役立つのが乾物です。長期保存食として日本では昔から親しまれています。赤ちゃんが食べやすい食材も多いので活用してみてください。

車麸や小町麸

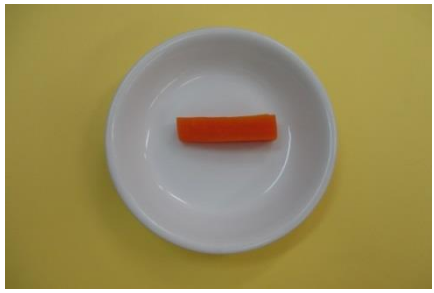
ひじきやわかめなど海藻類


高野豆腐

人参のだし煮

材料

人参　　スティック一本分（15g）
だし汁　　１/４カップ（50cc）



作り方

① スティック状の人参を、水で少し固めに茹でる
② ①の鍋にだし汁を加え、水気がなくなるまで煮る

ポイント☞　手づかみ食べを積極的にしましょう。

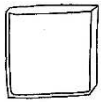
手先が器用になり、自分で食べたい気持ちも出てくるようになります。今までのように食べさせてもらっていた食事とは違い、食材に触れ、自分で食べるということで、より一層食への意欲が増すことでしょう。また、自分で食べられたことを誉めてもらい、自信もつきます。

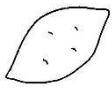
最初は握るだけでも、繰り返し伝えることでだんだんと口に持っていけるようになってきます。自分の前歯でかじりとる事で口の中に入った一口量が分かり、やがてスプーンを使う動作へとつながっていきます。手が自由に出せるようにいすの高さなども調整しましょう。

手づかみに適している食材

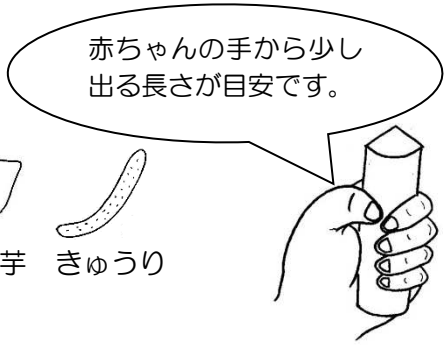
人参

ブロッコリー


食パン


さつま芋

きゅうり

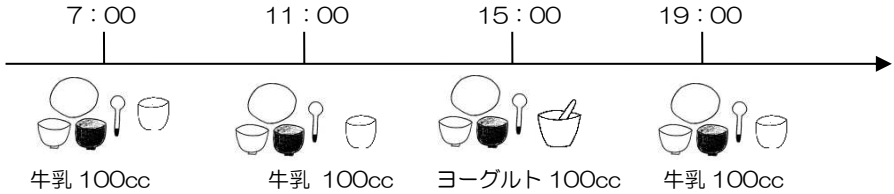


12～18 か月頃の食事と献立

脂の多いものや刺激の強いものに気をつければ、ほとんど大人と同じものが食べられます。家族の食事から取り分け、味と固さを調整しましょう。

食事の回数　　１日４回

食事の時間（例）



※母乳やミルクを牛乳に切り替えていくとよいでしょう。

かたさ　奥歯は生え揃っていないため、噛む力はまだまだ弱いです。歯茎で噛みつぶすのに適した肉団子くらいの固さを目安にしましょう。

味付け　食品の持ち味をいかしながら薄味で美味しく調理しましょう。

進め方
- 十分に手づかみ食べを経験させ、徐々にスプーンを持つ練習をしていきましょう。スプーンにのせる量を繰り返し伝えることで、一口で食べる量を学んでいきます。
- ３回の食事ではとりきれない栄養量を補うため、おやつを食べます。おやつも食事の一部と考えましょう。

一回量の目安

穀類
80～90g

たんぱく質性食品
肉、魚にすると 15～20g
豆腐にすると 50～55g
卵にすると$^{1}/_{2}$～$^{2}/_{3}$個分
乳製品にすると 100g

野菜、果物
合わせて 40～50g

ごはんせんべい

材料

ご飯	子ども茶碗一杯分（80g）
すりごま	小さじ1/4（1g）
青海苔	ごく少量（0.2g）
かつお節	ごく少量（0.2g）
油	適量
しょう油	ごく少量（0.5g）
だし汁	少量（1cc）

作り方

① ご飯に、すりごま、青海苔、かつお節を混ぜ、小判型にする
② 油をひいたフライパンで、薄く色がつくくらいに焼く
③ 表面にだししょう油をぬる

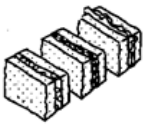
ポイント☞ 外出先でも食べやすい一品です。

焼き上げているので、赤ちゃんが握っても崩れにくくなります。おやつの一品としても最適です。

乳児期に向いているおやつ

赤ちゃんはまだ胃が小さく１回の食事量が大人よりも少ないため、おやつでエネルギーや栄養素を補っています。おやつはお菓子という意味ではなく、食事の一部と考えて内容を選びましょう。

ごはん


パン

麺類

野菜や芋類

果物

乳製品

ホワイトシチュー

材料

だし汁　　１/２カップ（100cc）
角切り玉ねぎ　大さじ１（10g）
角切り人参　　大さじ１（10g）
角切りじゃが芋　大さじ３（30g）
油（無塩バター）小さじ 1/3（1.5g）
小麦粉　　小さじ 2/3（2g）
ミルク（牛乳）　大さじ２（30cc）
塩　　ごく少量（0.1g）
＊きざみほうれん草　　大さじ 1/2（5g）

＊印の野菜はあらかじめ茹でて水気をしぼり、刻んだものを使います。

作りやすい分量

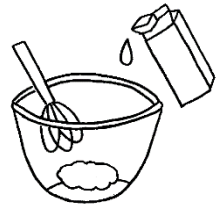
ホワイトルウは 10 人分くらいまとめて作るとよいでしょう。出来上がったホワイトソースは冷凍保存できます。

作り方

① 角切りの野菜を、だし汁で軟らかくなるまで煮る
② 油と小麦粉を弱火で 15～20 分ほど炒め、ホワイトルウをつくる
③ ホワイトルウにミルクを少しずつ加えてホワイトソースにする
④ ①に③、塩を入れ、出来上がりにほうれん草をのせる

ポイント☞　ホワイトソースは電子レンジで作ることも出来ます。

（1）深めの耐熱容器に油（または溶かしバター）と小麦粉を入れ、泡立て器でよく混ぜる



（2）ミルクを少しずつ加え、ラップなしで 7～8 分温める
（途中で 2～3 回かき混ぜる）

さけのパン粉焼き

材料

さけ	切り身の 1/4（20g）
だし汁	小さじ 1/2（2.5g）
しょう油	ごく少量（0.2g）
パン粉	小さじ1（1g）
油	適量

作り方

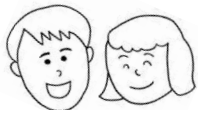
① さけはだし汁、しょう油で下味をつける
② ①にパン粉をつけ、油をひいたフライパンで焼く

ポイント☞　大人と見た目が同じものを食べられるようになります。

味付けは違いますが、見た目が同じものを作って、同じ食卓で一緒に食べてみてはいかがでしょうか。同じものを食べて「おいしいね」と共感する気持ちが、子どもの食への意欲につながります。

さけに少量のだし汁としょう油で、下味をつける

子どもは･･･
パン粉をつけて、焼く



大人は･･･
更にしょう油やガーリックオイルなどお好みの調味料をまぶし、パン粉をつけて、焼く

ハンバーグ

材料

豚ひき肉	25g
だし汁	小さじ1（5cc）
みじん切玉ねぎ	大さじ1（10g）
パン粉	小さじ1（1g）
しょう油	ごく少量（0.2g）
油	適量

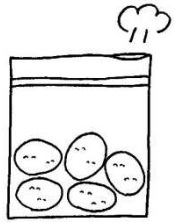
作りやすい分量

材料量（肉の量など）に合わせて５人分位でつくるとよいでしょう。

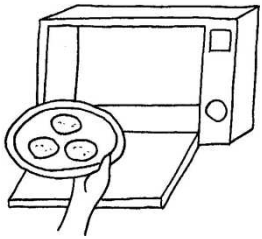
作り方

① 玉ねぎを、水で軟らかくなるまで煮る
② ボウルに①、豚ひき肉、パン粉、だし汁、しょう油を加えよくこねる
③ ②を小判型に丸め、フライパンで油をひいて、両面を焼く
④ 弱火にして、水を加えて蓋を閉め蒸し焼きにする

ポイント☞　多めに作り、冷凍保存をすることもできます。



密封できる容器に焼きあがったハンバーグを入れ、空気を抜いて冷凍保存しましょう



使う時は、中心まで加熱しましょう

豆腐のミートローフ

材料

木綿豆腐	大さじ１（10g）
みじん切玉ねぎ	大さじ１（10g）
豚ひき肉	２０ｇ
だし汁	小さじ１（5cc）
トマトピューレ	小さじ 1/4（1g）
しょう油	ごく少量（0.2g）
パン粉	小さじ１（1g）
油	適量

作りやすい分量

材料量（肉の量など）に合わせて５人分位でつくるとよいでしょう。

作り方

① 木綿豆腐は水気をよく切る
② 玉ねぎを水で軟らかく煮る
③ ボウルに①、②、豚ひき肉、だし汁、トマトピューレ、しょう油、パン粉を入れ、よく混ぜる
④ 油をひいたバットに流し、オーブンで 10～15 分焼く

ポイント☞　味付けは中に混ぜ込みましょう。

赤ちゃんにとって、食べ物にソースをかけて噛みつぶすよりも、調味料を中に混ぜこんだ方が食べやすくなります。

自分で手づかみで食べたい時期です。ハンバーグやミートローフ、卵焼きなどにも応用できます。

小田巻蒸し

材料

卵	1/3 個（20g）
だし汁	大さじ４（60cc）
塩	ごく少量（0.1g）
しょうゆ	ごく少量（0.2g）
干しうどん	１０ｇ
＊きざみほうれん草	大さじ１（10g）
型抜きした人参	２つ（10g）

＊印の野菜はあらかじめ茹でて水気をしぼり、刻んだものを使います。

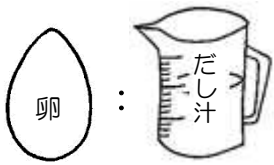
作りやすい分量

卵１個分の分量、３人分でつくるとよいでしょう。

作り方

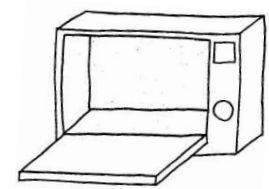
① 干しうどんは、スプーンにのる長さに折り、軟らかく茹でる
② 卵、冷めただし汁、塩、しょう油を混ぜ、茶こしなどでこす
③ 人参は星型などに型抜きして、水から煮る
④ 器にうどんを入れ、②の卵液を注ぐ
⑤ ④の上からほうれん草と③をのせる
⑥ 蒸し器で２０分程蒸す

ポイント☞ 小田巻蒸し、茶碗蒸しの作り方



卵とだし汁の割合は
１：３～４にする

耐熱容器を使い
蓋をする



蒸し機能がついている
電子レンジでも出来る

令和６年改定

目黒区立保育園栄養士会　作成