

カムカムご飯



子どもの噛む力がつくように噛み応えのある具材を使い、乳製品を加えて、カルシウムも摂れるようにしました。

献立立案者 高田 静香



材 料 ※幼児3人分程度

米	1合
水	180cc
枝豆(実)	20g
ひじき(乾)	2g
人参	30g
ツナ缶	30g
こいくちしょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
ピーナッツ	10g
くるみ	10g
チーズ	20g

作り方

- ① 米は洗米して水気を切った後、30分ほど浸水しておく。
- ② ひじきは水戻ししておく。人参は細切りする。
- ③ ①に枝豆、ひじき、人参、ツナ、しょうゆ、酒、みりんを加えて炊く。
- ④ ピーナッツ、くるみは細かく砕き、軽く煎っておく。
- ⑤ 炊き上がった中に④とチーズの角切りを混ぜ込み、盛り付ける。

栄養成分 エネルギー 289kcal (幼児1人分)

たんぱく質	9.1g	ビタミンB1	0.12mg
脂質	8.5g	ビタミンB2	0.07mg
カルシウム	89mg	ビタミンC	2mg
鉄	1.9mg	繊維	2.4g
ビタミンA	101μgRE	塩分	0.7g

この
メニューから
離乳食への
利用

生後9～11ヶ月ごろ

カムカムご飯
幼児の1/2
ピーナッツ、くるみ抜き。
枝豆は薄皮を除く。

生後7～8ヶ月ごろ

にんじん粥
おかゆ …… 50g
ひじき …… 0.3g
にんじん …… 10g

生後5～6ヶ月ごろ

にんじん粥
おかゆ …… 30g
にんじん …… 10g