

赤ちゃんがよろこぶ 手づかみ食べレシピ



手づかみ食べ とは？

食べ物を見て、触ったり、握ったりすることで、固さや温度を確認し、握る力の感覚をつかんでいくことにつながります。

保護者が手伝いすぎず、見守りながら、赤ちゃんの食べ物への関心や自分で食べる意欲を育てましょう。

フリージングについて

必要な分をまとめて1回分ずつ小分けに冷凍しておくと便利です。

○製氷皿 ○冷凍用保存袋



- ※凍らせるものは冷ましてから冷凍庫に入れる
- ※一度解凍したものを再び冷凍しない
- ※作ったら1週間くらいで使い切る
- ※自然解凍ではなく、再加熱する

作成：埼玉県鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会 栄養部会
*この会は鴻巣保健所・鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町で構成する栄養士の会です

かみごたえがあるから、おなかも満足

主菜

ブロッコリー入り 鶏つくね



栄養価（1人分）

エネルギー	44kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	2.9g
炭水化物	1.9g
鉄	0.3mg
カルシウム	7mg
食塩相当量	0.1g

材料（1人分）

鶏ひき肉	15g	
ブロッコリー(小房)	10g	
A	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1/2
	醤油	少々
	油	少々

作り方

- ①ブロッコリーは柔らかくなるまで茹でて、みじん切りにする。
- ②ボウルに鶏ひき肉、①、Aを入れて、よく混ぜ合わせ、6等分し小判型に成型する。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を全体が薄く色づくまで焼き、水大さじ1（材料外）を加え蓋をする。しっかり火が通るまで蒸し焼きにする。



混ぜるだけで簡単！たんぱく質補給

主食

鮭おにぎり



栄養価 (1人分)

エネルギー	136kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	1.4g
炭水化物	27.6g
鉄	0.3mg
カルシウム	2mg
食塩相当量	0.2g

青魚デビューにおすすめ！

主菜

あじハンバーグ



栄養価 (1人分)

エネルギー	55kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.1g
炭水化物	6.1g
鉄	0.4mg
カルシウム	17mg
食塩相当量	0mg

材料 (1人分)

軟飯	80g
鮭フレーク	5g
刻みのり	少々

作り方

- ①具材を混ぜる。
- ②2等分し、俵型ににぎる。



材料 (1人分)

あじ (刺身)	10g
絹ごし豆腐	20g
おろししょうが	少々
醤油	少々
片栗粉	7g
(小さじ2強)	
油	少々

作り方

- ①あじは加熱(湯通しや電子レンジ)してからすり鉢でする。
- ②①に豆腐、おろししょうが、醤油を加え、混ぜる。
- ③なめらかになったら、片栗粉を加え混ぜたら手に油を塗り、小判型に成型する。
- ④フライパンで中火で焼き、表面が固まったら弱火にする。
- ⑤きれいな焼き色が付いたら、ひっくり返し反対側も同じように焼く。

必要なカルシウムが半分とれる！

しらすと豆腐の

おやき

主菜



栄養価 (1人分)

エネルギー	104kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.8g
炭水化物	14.5g
鉄	0.6mg
カルシウム	60mg
食塩相当量	0.3g

ほくほく美味しい

かぼちゃとツナの コロッケ

副菜



栄養価 (1人分)

エネルギー	17kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.6g
炭水化物	2.7g
鉄	0.1mg
カルシウム	3mg
食塩相当量	0g

材料 (1人分)

薄力粉又は米粉	18g
絹ごし豆腐	40g
だし汁または水	小さじ1~2
しらす	5g
青のり	ひとつまみ
油	少々

作り方

- ①しらすは熱湯をまわしかけ、塩抜きをする。必要であれば小さく刻む。
- ②材料をすべて混ぜ合わせ、小判型に成型する。
- ③フライパンに少量の油をひき、②を入れる。弱火~中火にかけて4分焼き、裏返して蓋をし、弱火で4分蒸し焼きにする。

材料 (1人分)

かぼちゃ(皮なし)	10g
ツナ水煮缶	2g
パン粉	1g

(小さじ1)

作り方

- ①一口大に切ったかぼちゃにラップをし、レンジで柔らかくする。
- ②つぶして、ツナを混ぜ合わせる。
- ③フライパンやオーブントースターで焼いたパン粉をまぶす。

パン粉をまぶさずに、油で焼くと、おやきになります！

バナナの優しい甘さでぱくぱく食べられる

主食

バナナきな粉パン



栄養価 (1人分)

エネルギー	75kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.9g
炭水化物	12.4g
鉄	0.4mg
カルシウム	20mg
食塩相当量	0.2g

材料 (1人分)

食パン (サンドウィッチ用)	1枚
バナナ	20g
きな粉	4g (小さじ2)
牛乳	大さじ1/2

作り方

- ①バナナをフォークの背でつぶし、きな粉を混ぜる。
- ②牛乳でかたさ調整し、パンに塗る。
- ③トースターで軽く焼き、スティック状に切る。

バナナきなこは、サンドイッチのように塗って挟んでもよいです。
親子で一緒に作ってみてください！

塗るだけ簡単！

主食

レバーサンド



栄養価 (1人分)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	2.3g
炭水化物	6.6g
鉄	0.4mg
カルシウム	4mg
食塩相当量	0.3g

材料 (1人分)

食パン (サンドウィッチ用)	1枚
レバーペースト(ベビーフード)	5g
お湯	小さじ2

作り方

- ①レバーのベビーフードをお湯でのぼす。
- ②パンを半分に切り、①をぬり、もう一枚のパンをかぶせ、3等分に切る。

お湯の量は調整してください。