



かんたん幼児食
おすすめレシピ

チュモッパ風 コロコロ おにぎり

子どもの喉に詰まるのを防ぐため、
一口で入りにくい大きさにしたり
(例 ミニトマトの大きさ以上)

「少しずつ食べてよく噛もうね。」
といった声掛けをしましょう。



【材料】 小さめ8個分 (作りやすい量)

1食分目安：大人なら5個 子どもなら3個

- ご飯 240g
- にんじん 30g
- ほうれん草 50g
- ベビーチーズ 1個
- 韓国のみ (8枚切り) 8枚
- 卵 1個
- ごま油 小さじ1/2
- A [マヨネーズ 小さじ1
- ごま(いり) 小さじ1

Point

- ごま油、ごま、マヨネーズのkokoroで減塩でも風味豊か
- 野菜や卵を使って彩りよく仕上がります

【作り方】

- ①にんじんはせん切り、ほうれん草の茎は1cmに、葉の大きい部分は小さく食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れラップをして電子レンジ(600w)で2分程度加熱する。冷めたら水気をよくしぼる。
- ②ベビーチーズと韓国のみは小さくちぎる。
- ③フライパンにごま油を熱し、いり卵を作る。
- ④あたたかいご飯に①～③とAを入れよく混ぜる。
- ⑤ラップを使って、小さめの丸いおにぎりをにぎる。



1個分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
	77	2.0	2.3	11.0	25	0.1

子どもの頃からのうす味で、 未来の「健康」をプレゼントしよう

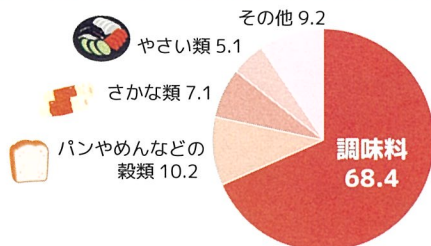


減塩のコツ 1

おかずの塩分にメリハリをつける

メインのおかず（主菜）には味をしっかりつけ、野菜の小鉢や汁物（副菜）は減塩にするなど、献立の中で味にメリハリをつけるのもおすすめです。主菜に味をしっかりつけるので満足感はキープしつつ、献立全体で減塩ができます。素材そのもののおいしさにうま味やスパイスなどを組み合わせ、おいしく減塩を心がけましょう。

食塩摂取量の約7割を調味料からとっています。



食品群別の食塩相当量摂取割合 (%) (20歳以上)

資料：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査



減塩のコツ 2

減塩調味料を活用

減塩しょうゆや減塩みそなど、いつもの調味料を減塩されているものに置き換えることで食塩摂取量を減らすことができます。減塩調味料や減塩食品をスーパーなどで探してみましょう。



減塩調味料

うま味や香りはそのままだに塩分を取り除くなどで製造されているので通常のしょうゆと同じように使うことができます。

食塩相当量

しょうゆ(濃口) 小さじ1(6g) **0.9g**

減塩しょうゆ 小さじ1(6g) **0.5g**

出典：日本食品標準成分表 2020年版 (八訂)



↑
食事のポイントや
レシピはこちら

幼児期は、「野菜を食べない」「ムラ食い」などのお悩みが多く聞かれます。各区保健福祉センター健康課では「栄養相談」を行っています。どうぞご利用ください。(予約制)

施設名	TEL	施設名	TEL
中央保健福祉センター健康課	043-221-2582	若葉保健福祉センター健康課	043-233-8714
花見川保健福祉センター健康課	043-275-6296	緑保健福祉センター健康課	043-292-2630
稲毛保健福祉センター健康課	043-284-6494	美浜保健福祉センター健康課	043-270-2221