

# さつまいもとねぎのみそ汁

離乳食に  
アレンジ♪

## 材料(大人4人分)

- さつまいも……………小1本(100g)  
長ねぎ……………1/2本(40g)  
油揚げ……………1枚(20g)  
だし汁……………550ml  
※水550mlに顆粒和風だしを入れてもよい。  
みそ……………大さじ1・小さじ1(24g)



### アレンジメモ

大人は七味唐辛子を  
プラスしても



## 作り方

- ①さつまいもは皮をつけたまま5mmの厚さの半月切りにし、水にさらす。
- ②ねぎは1cmの長さに切り、油揚げは湯通しなどで油抜きをして、細めの短冊切りにする。
- ③鍋にだし汁とさつまいもを入れ、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。
- ④②のねぎと油揚げを入れ、ねぎに火を通す。
- ⑤みそを溶き入れ、煮立つ直前に火を消す。

## 1人分栄養価

■エネルギー/68kcal	■たんぱく質/2.4g	■脂質/1.9g	■炭水化物/9.4g
■食物繊維/1.3g	■食塩相当量/0.9g	■カルシウム/39mg	■鉄/0.6mg

### 離乳食にアレンジ♪

③でさつまいもを取り分ける。



初期:すりつぶしてだし汁でうすめてポタージュ状にする。



中期:スプーンでつぶし、だし汁を加えてマッシュ状にする。



後期・完了期:持ちやすい形でそのまま。

### だしの 取り方

〈材料4人分〉 かつお節…12g 昆布…6g 水…800ml

1. 昆布は30分水につけておく。
2. 1を弱火にかけ、沸騰前に昆布を取り出す。
3. かつお節を加え、沸騰したらすぐに火を止めてそのまま1~2分おき、かつお節が沈んだらこす。

おいしいね たのしいね たべるってだいじだね

# 家族一緒におうちごはん



## 幼児食の味付けの目安を知ろう!

### 1日の食塩摂取目標量

1～2歳 3.0g未満、3～5歳 3.5g未満

成人の食塩摂取目標量:

男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020より)

液体の  
小さじ1/2は  
8分目!



## 幼児食の味付けは大人の半分以下を目安にしましょう。

### ご家庭でよく使われる調味料に含まれる食塩の目安量

調味料名	目安量(食塩相当量g)	調味料名	目安量(食塩相当量g)
塩	小さじ1/6(1.0g)	ケチャップ	小さじ5(0.9g)
しょうゆ	小さじ1(0.9g)	中濃ソース	小さじ3(1.0g)
米味噌	小さじ1・1/2(1.1g)	ぼん酢	小さじ2(0.9g)
マヨネーズ	小さじ1(0.1g) ※脂質を多く含むので少なめに	顆粒コンソメ	小さじ2/3(0.8g) ※スープ100ml分
顆粒和風だし	小さじ1/3(0.4g) ※だし汁150ml分	顆粒中華だし	小さじ2/3(1.0g) ※スープ100ml分

※メーカーや商品によって含まれる食塩相当量が異なります。

※1食あたり複数の調味料を使う場合は、食塩相当量の合計が1g未満になるように調節しましょう。

## 家族でできる減塩のポイント

### ◆野菜をたくさん食べましょう!

野菜に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム(主に塩に含まれる成分)を排出するはたらきがあります。

### ◆加工食品に含まれる食塩にも気をつけましょう!

加工食品を使うときは栄養成分表示を確認し、含まれる食塩相当量を考慮して、調味料の量を調節しましょう。

## 「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1きぼーる13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221

※令和4年1月作成