



かんたん幼児食
おすすめレシピ

ひじき煮の焼きシュウマイ

Point

- ひじきの煮物に味がついているので、醤油なしでも美味しく食べられます
- 市販のシュウマイよりも塩分量が少なめです
- 材料は4つだけ！親子で一緒に作ってみましょう

【材料】 15 個分 (作りやすい量)

1食分目安：大人なら5～6個 子どもなら3～4個

- 豚ひき肉 170 g
- ひじきの煮物 1パック(85g程度)
- シュウマイの皮 15枚
- ごま油 小さじ1強

【作り方】

- ① 豚ひき肉とひじきの煮物(汁も全部)をよく混ぜあわせる。
- ② ①を15等分し、1つずつシュウマイの皮で包む。(上部をしっかり包む)
- ③ ②をフライパンに並べ(コーティング加工がないフライパンには油をひく)水50mlを入れ蓋をする。
- ④ 水がなくなるまで、中火～強火で加熱する。肉に火が通ったら、皮に焼き目を付け、最後にごま油をまわし入れ火を止める。



1個あたりの栄養価	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)
	38	2.3	2.3	0.3	21	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

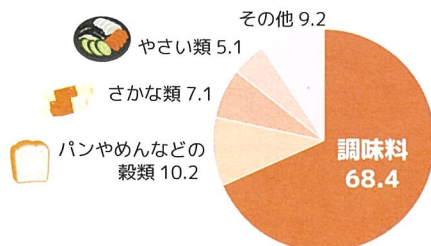


減塩のコツ 1

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