

T-fal

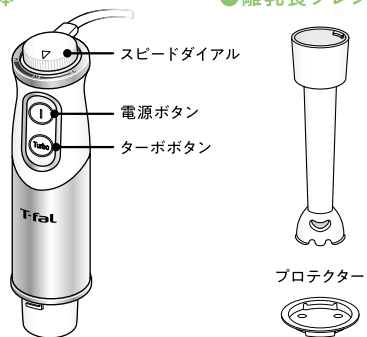
ママと赤ちゃんの
ハンドブレンダー
レシピブック

ハンドブレンダー ベビーマルチ (型番 HB65H8JP)

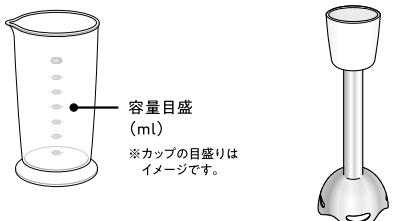


本レシピブックの用語解説

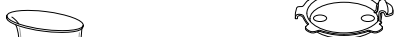
●本体 ●離乳食ブレンダー



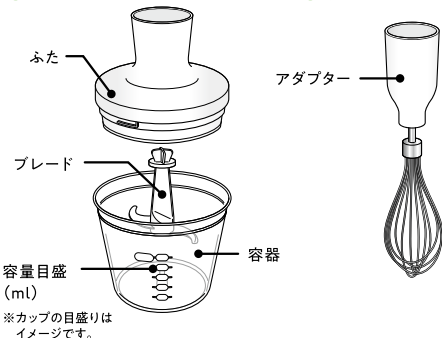
●クッキングカップ ●ブレンダー



●離乳食用カップ ●プロテクター



●チョッパー ●ウィスク



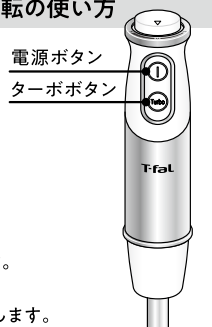
ハンドルの持ち方

親指で電源ボタンを押し、他の指はハンドルをしっかりと握ります。



連続運転・パルス運転の使い方

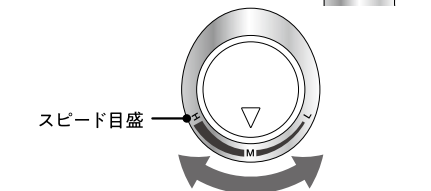
電源ボタンあるいはターボボタンを押し続けたり離したりすることで「パルス運転」をすることができます。ターボボタンを押すと、スピードダイヤルで設定するより速い回転で作動させることができます。瞬間的に回転数を上げたいときなどに使用します。



連続運転	ボタンを押し続け、連続で刃を回転させます。
パルス運転	1回1秒くらいで「押し—離す」を繰り返して、断続的に刃を回転させます。

スピードダイヤルの使い方

図のように親指でダイヤルを回してスピード目盛をお好みのスピードに合わせます。



H(High)	高速回転
M(Medium)	中速回転
L(Low)	低速回転

禁止材料

下記の材料を入れると、各アタッチメントや専用カップ等の破損の原因になります。

禁止材料	禁止の理由
コーヒー豆	硬い
硬い乾物類(乾燥大豆・だし昆布・煮干し・あご)	
氷	
ターメリック(ウコン)	
砂糖	
チョコレート	粘り気が強い
パン生地・パスタ生地	
納豆	
じねんじょ・つくねいも・いちよういも	

! 使用上の注意

- ブレンダーの刃は非常に鋭利ですので、直接手で触れないでください。
- 刃の回転が止まるまでは、ブレンダーを液面(材料)から上に持ち上げないでください。材料が飛び散るおそれがあります。
- 加熱中のなべの中に入れて使用する場合は、必ず火を止めてからブレンダーを入れてください。材料が飛び散り、やけどをする原因となります。
- 調理中に動作が止まる場合は、電源プラグをコンセントから抜き、刃に材料が詰まっていないか確認してください。材料が詰まっている場合は、取り除いてください。
- その場を離れるときや組み立ておよび分解するときなどの使用時以外は電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 容器が空の状態で作品を作動させないでください。
- 定格時間以上連続で作動させないでください。モーターが過熱し、故障の原因になります。運転が止まった場合は、モーターが冷めるまで20分ほど待ってから使用してください。

Index

本レシピブックの用語解説	P01	離乳食初期の進め方	P06	ブレママ・ママの食事ポイント	P12
禁止材料/使用上の注意	P02	離乳食初期レシピ	P07	ブレンダーを使ったレシピ	P13~P14
離乳食の進め方早見表	P03~P04	離乳食中期レシピ	P08	チョッパーを使ったレシピ	P15~P16
離乳食の基本ルールと栄養バランス	P05	離乳食後期レシピ	P09	ウィスクを使ったレシピ	P17
		離乳食完了期レシピ	P10	離乳食作りのお約束	P18
		幼児期レシピ	P11		

離乳食の進め方早見表

離乳食初期～完了期までの進め方の目安を一覧にしました。

月齢だけで決めず、赤ちゃんの成長と照らし合わせて進めましょう。

月齢	離乳食初期(ゴックンのころ) 5～6ヶ月ころ	離乳食中期(モグモグのころ) 7～8ヶ月ころ	離乳食後期(カミカミのころ) 9～11ヶ月ころ	離乳食完了期(パクパクのころ) 1歳～1歳6ヶ月ころ
赤ちゃんの状態	離乳食を飲み込むこと、舌触りや味になれる時期	食べられる食材をふやしていき生活リズムを確立していく時期	「手づかみ食べ」で食べ物への関心興味がでてくる時期	形のある食べ物を噛みつぶし、やがて食具をつかって自分で食べるようになる時期
基本のかたさ	 <p>ポタージュ 口のかなでなめらかに動くようなポタージュスープくらいのトロトロとした状態を目安にしましょう。</p>	 <p>絹ごし豆腐 舌を上あごで簡単につぶせる豆腐くらいのかたさでツブツブを残した形状のものを徐々に加えていきましょう。</p>	 <p>バナナ 歯茎で押しつぶせるバナナくらいのかたさが目安で、少し大きめのものも混ぜていきましょう。</p>	 <p>肉団子 歯茎でつぶせる肉団子くらいのかたさが目安で、よく噛まないとのみこめないような食材も取り入れましょう。</p>
食材毎の形状・かたさの目安	 <p>ごはん 10倍がゆをハンドブレンダーでなめらかに。</p>	 <p>7倍がゆをハンドブレンダーでツブツブ状に。</p>	 <p>5倍がゆ</p>	 <p>軟飯</p>
	 <p>にんじん やわらかく加熱してハンドブレンダーでなめらかに。</p>	 <p>やわらかく加熱してハンドブレンダーでツブツブ状に。</p>	 <p>軽くつぶせるかたさに加熱してハンドブレンダーで5mm大に。</p>	 <p>軽くつぶせるかたさに加熱し、1cm角に切る。</p>
	 <p>ブロッコリー 穂先のみやわらかく加熱してハンドブレンダーでなめらかに。</p>	 <p>穂先のみやわらかく加熱してハンドブレンダーでツブツブ状に。</p>	 <p>小房をやわらかくゆで、ハンドブレンダーで5mm大に。</p>	 <p>小房をやわらかくゆで、1cm大に切る。</p>
回数	前半1日1回→後半2回	1日2回	1日3回	1日3回
目安の食分量	<ul style="list-style-type: none"> 炭水化物 10倍がゆ: 小さじ1ずつ ビタミン・ミネラル 野菜果物: 小さじ1ずつ たんぱく質 豆腐: 小さじ1ずつ 	<ul style="list-style-type: none"> 炭水化物 7～5倍がゆ: 50～80g ビタミン・ミネラル 野菜果物: 20～30g たんぱく質 魚または肉: 10～15g 	<ul style="list-style-type: none"> 炭水化物 5倍がゆ: 90g～軟飯: 80g ビタミン・ミネラル 野菜果物: 30～40g たんぱく質 魚または肉: 15g 	<ul style="list-style-type: none"> 炭水化物 軟飯: 80g～ごはん: 80g ビタミン・ミネラル 野菜果物: 40～50g たんぱく質 魚または肉: 15～20g

離乳食の基本ルールと栄養バランス

離乳食をつくる時の基本ルール

- 1. 赤ちゃんが飲み込める形状に調理する**
離乳食をはじめの5~6ヶ月の赤ちゃんはまだ歯が生えていないので、食材をやわらかく調理して飲み込めるような形状にあげます。
- 2. 食材は加熱殺菌する**
赤ちゃんは細菌に対する抵抗力が弱いので、豆腐は湯通しする、電子レンジで熱々にするなど食べさせるものはすべて加熱すると安心です。
- 3. 消化吸収のよいおかゆを最初に**
米やいも類は赤ちゃんの未熟な胃腸でも消化吸収しやすいので、「10倍がゆ」からスタートし、慣れてきたら野菜→肉・魚の順で進めていきます。
- 4. 味付けなし、油なしから**
多すぎる塩分は赤ちゃんの腎臓に負担をかけてしまうので、離乳食初期は味付けなし、離乳食中期から塩・しょうゆ・砂糖・みそ、無塩バターやオリーブ油などを少量からはじめます。
- 5. 赤ちゃんのNG食材**
赤ちゃんが処理できない菌を含む「はちみつ」、のどに詰まらせる危険のある「もち」、塩分が多にかみにくい「かまぼこ」、生食の「刺身」・「生卵」など、糖質・脂質の多い「チョコレート」などのお菓子はダメ。アレルギーがやすい食材には気を付けましょう。

栄養バランスの考え方

2回食になるころから、下記の3つの栄養素のグループからひとつ以上の食品を組み合わせることを目標にしましょう。

エネルギー源 力のもとになる

代表的な食材

ごはん、パン、めん、いもなど



たんぱく質源 筋肉や血液などをつくる

代表的な食材

- 乳製品など 牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵
- 肉 脂身の少ない鶏肉、豚肉、牛肉
- 魚 白身魚、青魚、赤身魚
- 大豆製品 豆腐、豆乳、きなこ



ビタミン・ミネラル源 体の調子をととのえる

代表的な食材

- 野菜 かぼちゃ、トマト、ほうれん草、にんじん
- 果物 りんご、オレンジ、キウイ
- きのこ しめじ、しいたけ、まいたけ
- 海藻 わかめ、ひじき、海苔



離乳食初期

離乳食中期

離乳食後期

離乳食完了期

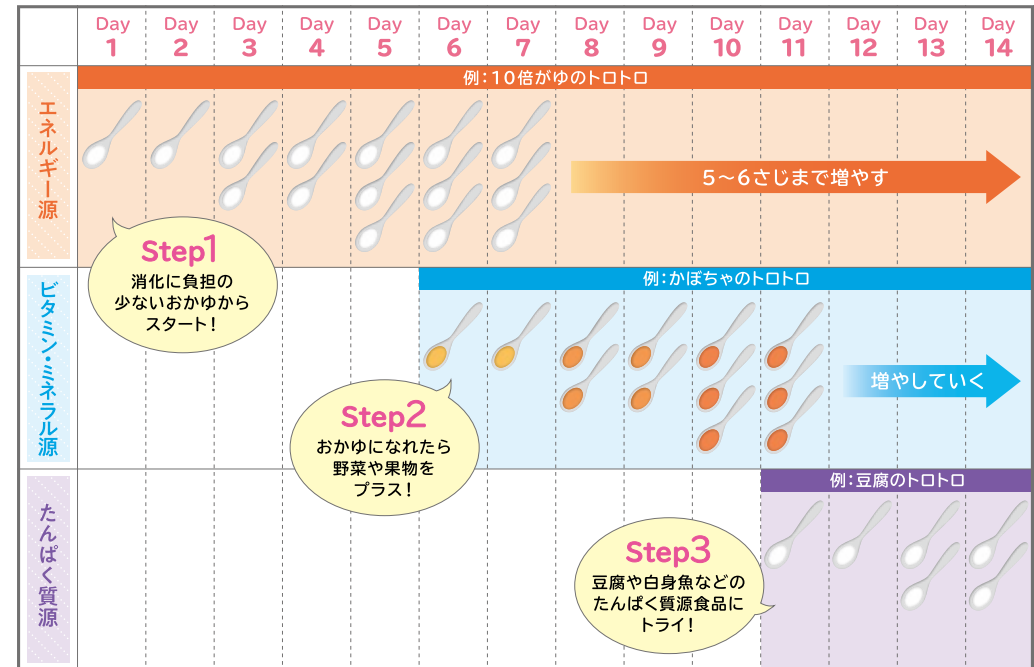
幼児期

離乳食初期の進め方

はじめての食材は「1さじ」からゆっくりスタートしましょう。

スプーンを口にできたら、離乳食開始のサインです。

赤ちゃんはミルク以外のものを口にするのははじめてなので、あせらずゆっくり進めましょう。



1さじは小さじ1(5ml)のことです。

代表的なはじめての食材

食材をやわらかく加熱し、あら熱をとってから、ハンドブレンダーでなめらかにしましょう。



かぼちゃ

ブロッコリー(穂先)

にんじん

じゃがいも

ほうれん草

しらす

たい

メロン

バナナ

トマト

離乳食初期レシピ 5~6ヶ月ころ

離乳食
ブレンダー

Point!

葉もの野菜やめん類はすり鉢ですりつぶしにくいので、ハンドブレンダーを使うとラクにできます。



しらすとほうれん草のうどんがゆ

★材料

ゆでうどん…2本(ざく切り)
しらす干し…小さじ1
ほうれん草(葉先)…4枚(小さくちぎる)

★作り方

- 1 耐熱容器にゆでうどんとしらす干しをいれ、水大さじ4(材料外)をふりかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジの600Wで約2分加熱し、水けをきる。
- 2 耐熱容器にほうれん草をいれ、水大さじ2(材料外)をふりかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジの600Wで約1分加熱し、水にさらし水けを絞る。
- 3 離乳食用カップに①、②、湯大さじ2(材料外)をいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。

離乳食中期レシピ 7~8ヶ月ころ

離乳食
ブレンダー

Point!

魚や肉、野菜をレンジ加熱したあと、みじん切りにする手間をハンドブレンダーで。



鮭とブロッコリーのおかゆ

★材料

7倍がゆ…60g
生鮭…15g
ブロッコリー(穂先)…20g

★作り方

- 1 耐熱容器に生鮭、ブロッコリーの順にいれ、水大さじ2(材料外)をふりかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジの600Wで約2分(生鮭にしっかり火が通るまで)加熱し、あら熱をとり、水けをきる。
- 2 離乳食用カップに①をいれ、湯小さじ4(材料外)を加え、スピードMで2~3回パルス運転し、みじん切りにする。
- 3 器に7倍がゆを盛り、②のをせる。

たいとトマトのおかゆ

★材料

たい切り身…5g(半分に切る)
トマト…10g(湯むきし種をとり、ざく切り)
10倍がゆ…40g

★作り方

- 1 耐熱容器にすべての材料をいれ、電子レンジの600Wで1分加熱し、あら熱をとる。
- 2 離乳食用カップに①をいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。



かぼちゃのポタージュ

★材料

かぼちゃ…20g*
じゃがいも…10g*
*皮をむき、1cm角に切る
水…大さじ3
粉ミルク(調乳したもの)…大さじ2

★作り方

- 1 耐熱容器に粉ミルク以外の材料をいれ、電子レンジの600Wで2分半加熱し、あら熱をとる。
- 2 離乳食用カップに①、粉ミルクをいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。



きのこおさつのパンがゆ

★材料

A しめじ…10g(石づきをとり)
さつまいも…10g
(皮をむき、1cm角に切る)
だし汁…大さじ2
B 食パン…10g(耳を除き、一口大にちぎる)
豆乳…大さじ2

★作り方

- 1 耐熱容器にAをいれ、電子レンジの600Wで2分加熱し、あら熱をとる。
- 2 ①を離乳食用カップにいれ、スピードMで2~3回パルス運転し、Bを加え、全体を浸す。
- 3 ②を耐熱容器にいれ、600Wで30秒加熱する。



にんじんとひじきの白和え

★材料

A にんじん…10g
(皮をむき、1cm角に切る)
水に戻したひじき…5g
だし汁…大さじ2
B 絹ごし豆腐…30g(湯通しする)
りんご…15g(1cm角に切る)

★作り方

- 1 耐熱容器にAをいれ、電子レンジの600Wで1分半加熱し、あら熱をとる。
- 2 離乳食用カップにBをいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。①を加え、スピードMで2~3回パルス運転する。

根菜のだし煮

★材料

にんじん…10g*
さつまいも…10g*
だいこん…10g*
*皮をむき、1cm角に切る
だし汁…大さじ2

★作り方

- 1 耐熱容器にすべての材料をいれ、ラップをし、電子レンジの600Wで2分半加熱し、あら熱をとる。
- 2 ①を離乳食用カップにいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。



きなこバナナ

★材料

バナナ…20g
絹ごし豆腐…20g
きなこ…小さじ¼

★作り方

- 1 すべての材料を離乳食用カップにいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。



ツナコーンリゾット

★材料

A ツナ水煮…10g
スイートコーン…10g
キャベツ…10g
水…大さじ1
B 7倍がゆ…70g、牛乳…大さじ2
粉チーズ…少々

★作り方

- 1 耐熱容器にAをいれ、電子レンジの600Wで1分加熱し、あら熱をとる。
- 2 離乳食用カップに①をいれ、スピードMで2~3回パルス運転し、Bを加え、混ぜる。
- 3 ②を耐熱容器にいれ、600Wで30秒加熱する。



ミモザ風ホットサラダ

★材料

A ブロッコリー(穂先)…30g
じゃがいも…20g(1cm角に切る)
水…大さじ2
B トマト…10g(湯むきし種をとり、ざく切り)
ゆで卵(黄身)…½個分(裏ごしする)

★作り方

- 1 耐熱容器にAをいれ、電子レンジの600Wで1分半加熱し、あら熱をとる。
- 2 離乳食用カップに①をいれ、スピードMで2~3回パルス運転する。
- 3 器に②、Bを盛る。

離乳食後期レシピ 9~11ヶ月ころ



離乳食ブレンダー

Point! 大人料理からの取り分けを粗刻みにするイメージ。
たんぱく質と野菜がとれる一品おかず。



鶏のポテトシチュー

★材料

- A** ジャガイモ…30g(2cm角に切る)、たまねぎ…10g(5mm幅に切る)
にんじん…10g(1cm角に切る)、水…大さじ4
B 鶏ささ身肉…½本(1cm幅に切る)、さいいんげん…5g(1cm幅に切る)
牛乳…大さじ1、バター(またはオリーブ油)…小さじ¼、塩…小さじ¼

★作り方

- ①耐熱容器にAをいれ、ふんわりラップをかけ、電子レンジの600Wで約3分加熱する。
- ②①にBを加え、ふんわりラップをかけ、電子レンジの600Wで約1分(鶏ささ身肉にしっかり火が通るまで)加熱する。残りの汁はとっておく。
- ③離乳食用カップに②のジャガイモ、汁大さじ2をいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜ、器に盛る。
- ④離乳食用カップに②の残りの材料、汁をすべていれ、スピードLで2~3回パルス運転し、粗みじん切りにし、③にのせる。

ベビー肉じゃが

★材料

- 牛肉赤身薄切り…20g
(脂身をとり、1cm幅に切る)
ジャガイモ…20g*
たまねぎ…10g*
にんじん…10g*
*皮をむき、1cm角に切る
だし汁…大さじ3

★作り方

- ①耐熱容器にすべての材料をいれ、ラップをし、電子レンジの600Wで2分加熱し、あら熱をとる。
- ②①を離乳食用カップにいれ、スピードLで2~3回パルス運転する。



お野菜ラタトゥイユ

★材料

- トマト…30g(湯むきし種をとり、ざく切り)
たまねぎ…10g*
なす…10g*、パプリカ…10g*
ズッキーニ…10g*
*1cm角に切る
ローリエ…1枚、オリーブ油…少々

★作り方

- ①耐熱容器にすべての材料をいれ、ラップをし、600Wで1分半加熱し、あら熱をとる。
- ②①のローリエをとり除き、離乳食用カップにいれ、スピードLで2~3回パルス運転する。



五目うどん

★材料

- A** キャベツ…10g(2cm幅に切る)
小松菜…10g(2cm幅に切る)
にんじん…10g(1cm角に切る)
しいたけ…10g(薄切り)
だし汁…大さじ2
B ゆでうどん…¼玉(粗く刻む)
生鮭…15g(1cm角に切る)
だし汁…大さじ5

★作り方

- ①耐熱容器にAをいれ、ラップをし、電子レンジの600Wで1分半加熱する。
- ②①を離乳食用カップにいれ、スピードLで2~3回パルス運転し、Bを加え、混ぜる。
- ③耐熱容器に②をいれ、ラップをし、600Wで1分(生鮭にしっかり火が通るまで)加熱する。



レバーポテトおやき

★材料

- A** 鶏レバー…10g(水であらい血抜きし牛乳に10分漬ける)
たまねぎ…10g(薄切り)
ジャガイモ…30g
(皮をむき、1cm角に切る)
だし汁…大さじ2
B 米粉…大さじ1、青のり…少々
オリーブ油…少々

★作り方

- ①耐熱容器にAをいれ、電子レンジの600Wで2分加熱し、あら熱をとる。
- ②①を離乳食用カップにいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜ、Bを加え、混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②の生地を大さじ1ずつ両面焼く。



離乳食完了期レシピ 1歳~1歳6ヶ月ころ



離乳食ブレンダー

Point! にんじん・たまねぎをハンドブレンダーでなめらかにしたピューレは、水分をたしポタージュにするのもおすすめ。



白身魚のにんじんソース

★材料

- A** 牛乳…大さじ1、バター(またはオリーブ油)…小さじ¼
水…大さじ1、塩…小さじ¼
たい切り身…15g(薄切り)、にんじん…40g(1cm角に切る)
片栗粉…少々、青のり…少々、食パン…適宜

★作り方

- ①耐熱容器ににんじん、Aをいれ、ふんわりラップをかけ、電子レンジの600Wで約2分加熱する。離乳食用カップにいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。
- ②たいは片栗粉をまぶし、耐熱容器にいれ、水小さじ2(材料外)をふりかけ、ふんわりラップをかけ、電子レンジの600Wで30~40秒(たいにしっかり火が通るまで)加熱する。水けをきり、1cm大にほぐす。
- ③器に①を盛り、②のをせ、青のりをふりかける。食べやすく切った食パンを添える。

ヨーグルトサラダ

★材料

- A** りんご…10g(1cm角に切る)
ヨーグルト…大さじ2
レタス…10g(ゆでて、ちぎる)
きゅうり…20g
(1cmの長さの千切り)
ツナ水煮…10g

★作り方

- ①離乳食用カップにAをいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。
- ②すべての材料を混ぜ合わせる。



ほうれん草のパンケーキ

★材料

- A** ほうれん草…30g(ゆでる)
卵…½個、牛乳…大さじ2
ホットケーキミックス…50g
バター…3g

★作り方

- ①離乳食用カップにAをいれ、スピードHでなめらかになるまで混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる。
- ③フライパンにバターを熱し、②の生地を大さじ1ずつ両面焼く。



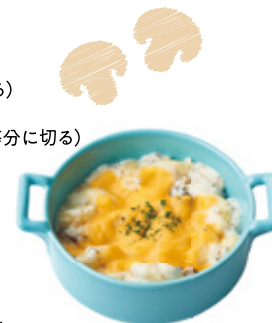
マカロニグラタン

★材料

- A** 鶏肉…20g(2cm角に切る)
たまねぎ…10g(薄切り)
マッシュルーム…1個(4等分に切る)
牛乳…大さじ4~5
マカロニ…20g
(やわらかめにゆでる)
米粉…大さじ1、バター…3g
スライスチーズ…½枚
パセリ…少々

★作り方

- ①離乳食用カップにAをいれ、スピードLで2~3回パルス運転する。
- ②フライパンにバターを熱し、①、米粉をまぶしたマカロニを加え、煮る。
- ③耐熱容器に②をいれ、チーズのをせ電子レンジでチーズをとかし、パセリをふる。



トマトカレー

★材料

- A** トマト…40g
(湯むきし、ざく切り)
たまねぎ…20g
(1cm角に切る)
ケチャップ…小さじ½
カレー粉…少々
B 豚ロース薄切り…20g(1cm幅に切る)
かぼちゃ…10g(1cm角に切る)

★作り方

- ①耐熱容器にAをいれ、ラップをし、電子レンジの600Wで2分加熱し、あら熱をとる。
- ②①を離乳食用カップにいれ、スピードLで2~3回パルス運転する。Bをいれ、600Wでさらに2分加熱する。
- ③軟飯に②をかける。



幼児期レシピ 離乳食完了～3歳ころ



野菜嫌いでも
おいしく飲める
ドリンクレシピ



ミックスジュース

★材料
みかん…小1個(皮をむき4等分に切る)
マンゴー…30g(2cm角に切る)
にんじん…10g(1cm角に切る)
牛乳…60ml
★作り方
離乳食用カップにすべての材料をいれ、スピードH～ターボでなめらかになるまで混ぜる。

ストロベリーとパプリカのジュース

★材料
いちご…5粒(へたはとり除く)
パプリカ…10g(1cm角に切る)
練乳…小さじ1
牛乳…60ml
★作り方
離乳食用カップにすべての材料をいれ、スピードH～ターボでなめらかになるまで混ぜる。

バナナとキャベツのジュース

★材料
バナナ…½本(2cm幅に切る)
キャベツ…20g(3cm大にちぎる)
きなこ…小さじ½
牛乳…60ml
★作り方
離乳食用カップにすべての材料をいれ、スピードH～ターボでなめらかになるまで混ぜる。

プレママ・ママの食事ポイント

プレママ・ママもバランスのよい食事と栄養がいっそう大切になります。赤ちゃんはおなかにいる頃はママの胎盤を介して栄養をもらい、出産後はママのおっぱいから栄養をもらいますからおすすめの栄養素を含む食品を使って献立をたてることを心がけましょう。

Point.1 以下の5グループを組み合わせましょう。

主食

ごはん、パン、めんなど

副菜

野菜、豆類、きのこ、海藻など

主菜

肉、魚、卵、大豆製品など

乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなど

果物

りんご、みかん、メロン、いちごなど

Point.2 以下のおすすめの栄養素を含む食材を選びましょう。

葉酸

葉酸は、体内で血液が生成されるのを助ける栄養素で、赤ちゃんの脳神経系の形成にも関係するので、不足がないようにとりましょう。

多く含む食材 ほうれん草、枝豆、ブロッコリー、レバー、いちご、マンゴー、アボカド

食物繊維

妊娠すると女性ホルモンの分泌が盛んになり妊娠を安定して継続させる一方で、腸のぜん動運動を抑え便秘になりやすくなるため、食物繊維を多くとりましょう。

多く含む食材 青菜類、ごぼう、豆類、きのこ、海藻、玄米、ナッツ

カルシウム

カルシウムは、赤ちゃんに優先的にわたされるので、ママの骨量が低下するため多くとりましょう。

多く含む食材 ひじき、しらす、小松菜、牛乳、ヨーグルト、チーズ、ゴマ

鉄

妊娠してから赤ちゃんへの供給は徐々に増え、母乳も血液から作られるので鉄分を多くとりましょう。

多く含む食材 あさりなどの貝類、大豆、ひじき、ほうれん草、小松菜、レバー

※肉類・魚類の生食は避けましょう。※レバーの過剰摂取には気をつけましょう。

カリウム

妊娠中の血液量の増加による水分の増加、ホルモンバランスの変化などにより、むくみやすくなるのでカリウムを多くとりましょう。

多く含む食材 緑黄色野菜、海藻、豆類、いも類、アボカド、バナナ、メロン

赤ちゃんは風味を楽しみながら味覚や嗅覚を発達させているので、ストレスのない程度に次ページのレシピを参考に手作り料理をしてみてください。



01

02

03

彩り野菜の
ソイマヨネーズディップ

★材料: 作りやすい分量
絹ごし豆腐…120g、酢…小さじ2
塩…小さじ½、はちみつ…大さじ1・½
マスタード…小さじ1
オリーブ油…60ml
お好みの温野菜…適宜
★作り方
①クッキングカップにすべての材料を
いれ、スピードH～ターボでなめらか
になるまで混ぜる。
②①を器にいれ、野菜とともに盛る。

04

枝豆の冷製スープ

★材料: 2食分
A ジャガイモ…½個
(5mm幅の半月切り)
たまねぎ…¼個(2cm角に切る)
塩…小さじ¼、バター…15g
むき枝豆…80g(ゆでる)
水…150ml、豆乳…200ml
★作り方
①耐熱容器にAをいれ、ラップをし
600Wで5分加熱する。
②クッキングカップにすべての材料
をいれ、スピードH～ターボでなめらか
になるまで混ぜる。
③②を冷蔵庫で30分冷やす。



03

04

01

ベリーとアボカドのスムージー

★材料: 1食分
冷凍ミックスベリー…50g(半解凍する)
アボカド…¼個(皮をむく)
レモン果汁…小さじ1
はちみつ…小さじ2
豆乳…130ml
★作り方
クッキングカップにすべての材料を
いれ、スピードH～ターボでなめらか
になるまで混ぜる。

02

グリーンスムージー

★材料: 1食分
小松菜…50g(2cm幅に切る)
りんご…¼個(2cm角に切る)
オレンジ…¼個(皮をむき、2cm角に切る)
レモン果汁…小さじ1
水…120ml
★作り方
クッキングカップにすべての材料を
いれ、スピードH～ターボでなめらか
になるまで混ぜる。



05

06

05

クラムチャウダー

★材料: 2食分
A ジャガイモ…½個(5mm幅の半月切り)
たまねぎ…¼個(2cm角に切る)
塩…小さじ¼
B あさり…200g(砂抜きする)
にんじん…30g(いちょう切り)
しめじ…50g(小房にわけける)
白ワイン…大さじ1
C 牛乳…200ml、塩・こしょう…少々
オリーブ油…大さじ1
水…200ml、パセリ…少々
★作り方
①鍋にオリーブ油を熱し、Aを炒め
しんなりしてきたら水を加え、5分煮込み
火を止め、あら熱をとる。
②①をスピードH～ターボでなめらか
になるまで混ぜ、Bを加え、5分煮込み、Cを
加え味をととのえる。
③器に盛り、パセリをちらす。

06

ふんわりレバームース

★材料: 作りやすい分量
鶏レバー…200g(脂をとり、血抜きし、
半分に切り、牛乳に一晩漬ける)
A 絹ごし豆腐…60g、バター…15g
はちみつ…小さじ1、塩…小さじ½
カレー粉…小さじ¼
シナモン…少々
オリーブ油…小さじ2
白ワイン…大さじ2、バケット…適宜
★作り方
①フライパンにオリーブ油を熱し、
水気をきったレバートを炒める。白ワイン
を加え、ひと煮立ちさせ、鍋を火から
下ろし、あら熱をとる。
②クッキングカップに①、Aの材料を
いれ、スピードH～ターボでなめらか
になるまで混ぜる。
③②をココットにいれ、バケットと
ともに盛る。



07

07

あらびき根菜ハンバーグ

★材料:2食分

- A 牛肉ブロック…150g(2cm角に切る)
塩…小さじ½
- B れんこん…50g
(皮をむき、2cm角に切る)
たまねぎ…½個(2cm角に切る)
- C マヨネーズ…小さじ1
こしょう…少々
ゼラチン(あれば)…5g
大根おろし…適量
ポン酢…適量

★作り方

- ①チョッパーにAをいれ、スピードHで15~20回パルス運転し、粗めのミンチにし、ボウルにいれこねる。
- ②チョッパーにBをいれ、スピードMで10回程度パルス運転し、みじん切りする。
- ③①に②、Cをいれ、よくこね、2等分し、成型する。
- ④フライパンを熱し、③を両面焼く。
- ⑤器に盛り、大根おろしとポン酢をかける。

08

08

ブロッコリーのペペロンチーノ

★材料:2食分

- A ブロッコリー…100g
(小房にわけ、ゆでる)
パセリ…10g
にんにく…2片
塩…小さじ½
オリーブ油…50ml
- B 赤唐辛子…1本
しらす…30g

ショートパスタ…140g(表示通りにゆでる)

★作り方

- ①チョッパーにAをいれ、スピードMで10回程度パルス運転し、粗みじん切りにする。
- ②フライパンを熱し、①、Bをいれ、香りがするまで炒め、ゆでたパスタをからめる。



09

ほうれん草カレー

★材料:2食分

- A たまねぎ…½個(2cm角に切る)
トマト…1個(2cm角に切る)
にんにく…10g、しょうが…10g
- B こしょう…小さじ¼、カレー粉…大さじ1、シナモン…少々
ほうれん草…150g(ゆで、水気をきる)
塩…小さじ½、バター…15g、オリーブ油…大さじ2
水…200ml、はちみつ…大さじ2

★作り方

- ①チョッパーにAをいれ、スピードMで10~15回パルス運転し、みじん切りにする。耐熱容器にいれ、塩、バターを加え、ラップをし、電子レンジの600Wで7分加熱する。
- ②チョッパーにほうれん草をいれ、スピードターボで20回程度パルス運転し、なめらかになるまで混ぜる。
- ③鍋を熱し、オリーブ油、①、Bをいれ、5分ほど炒め、水を加え10分ほど煮込む。
- ④②、はちみつを加え、ひと煮立ちさせる。

09



10

黒ごまのクリームダンジュ

★材料:直径7cmのカップ3個分

- A** 生クリーム…150ml
三温糖…大さじ1
- B** 水切りヨーグルト…100g
練り黒ごま…30g
練乳…大さじ2
きなこ…大さじ1
- C** 卵白…2個分
三温糖…大さじ1
- ★作り方
- クッキングカップにAをいれ、スピードターボで8分立てにし、Bを加えよく混ぜる。別のボウルに取り出す。
 - クッキングカップにCをいれ、スピードターボで固めのメレンゲをつくる。
 - ①に②を加え、泡をつぶさないようにやさしく混ぜる。
 - ココットに濡らしたガーゼをしき、③をいれて包み、冷蔵庫で半日程度おいて水気をきる。

11

シトラスチーズケーキ

★材料:直径7cmのカップ3個分

- A** 生クリーム…100ml
三温糖…大さじ1
- B** クリームチーズ…150g
(2cm角に切り、室温に戻しておく)
はちみつ…40g
グレープフルーツ果汁…100ml
レモン果汁…大さじ1
ゼラチン…3g(水大さじ1を加え、電子レンジで溶かしておく)
グレープフルーツ…適量
ミント…適量
- ★作り方
- クッキングカップにAをいれ、スピードターボで8分立てにする。
 - 別のボウルにBをいれ、スピードターボでよく混ぜ、ゼラチンを少しずつ加えながら混ぜる。
 - ②に①を加え、よく混ぜる。
 - 容器にいれ、冷蔵庫で3時間程度冷やし、グレープフルーツ、ミントをあしらう。

12

マグカップケーキ

★材料:マグカップ1個分

- A** 卵…1個
三温糖…小さじ2
- B** ヨーグルト…大さじ2
米粉…大さじ3
ベーキングパウダー…小さじ¼
- ★作り方
- クッキングカップにAをいれ、スピードターボで白っぽくなるまで泡立てる。
 - Bを加え、よく混ぜ、マグカップの6分目までいれ、電子レンジの600Wで1分40秒加熱する。

離乳食作りのお約束

●レシピは1回分が基本です。離乳食の材料は、厚生労働省策定の「授乳・離乳の支援ガイド2019」を目安に、作りやすい分量にしています。

赤ちゃんの食べる量、食べられるかたさなどは個人差がありますから、その子に合ったペースで進めましょう。

計量は1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlが基本です。

●じゃがいもなどの野菜は中玉が基本です。

●食材は皮をむく、すじ・骨をとり除くなどの下ごしらえが済んだものを使用しています。

●水や湯、牛乳の量は目安です。仕上がりの水分が少なく食べにくそうなときは、水分をたして再度短時間加熱して調節してください。

●電子レンジは600Wが基準です。電子レンジが600W以外のワット数の場合、加熱時間はメーカーにお問い合わせください。電子レンジは機種により加熱時間が違います。初めはレシピより短い時間で加熱し、様子を見ながら加熱時間を調節しましょう。

電子レンジで液体を加熱するとき、沸点に達していても沸騰しない場合がごくまれにあります。この状態の液体がちょっとした刺激で急激に沸騰を起こし、液体が激しく飛び散ることがあります(=突沸現象)。やけどの原因になりますのでご注意ください。また、電子レンジを使う際は、広口の耐熱容器に入れて水分を加え、ふんわりラップをかけて加熱することを前提としています。

レシピ考案/伊勢 茜(フードプロデューサー・栄養士)