ミキハウス子育て総研株式会社

〇現在実施している又は今後実施予定の取組

未就学児向け情報誌『Happy-Note』は、ポジティブな子育てを応援し、より上質なライフスタイルを提案する全国で 16 万部発行しているフリーマガジンです。年 5 回の発行で、全国の「ミキハウスショップ」、提携クリニック・医院にて無料で配布をしています。

「魚献立で秋を味わう」特集①、幼児食特集②、SDGs 特集など、子育て層に寄り添った幅広いご提案の中で、生活や食を見直し、魚の消費拡大につながる誌面を掲載しています。

また、子育て応援サイト『Happy-Note.com』では、「お魚をたべていますか？」という子育て層向けのリサーチや、魚の離乳食レシピなどもご覧頂けます。

今後も、魚の魅力を改めて知っていただき、魚食文化をつなげていくためにも、子育て層へ向けての情報発信をさせていただきたいと思っております。

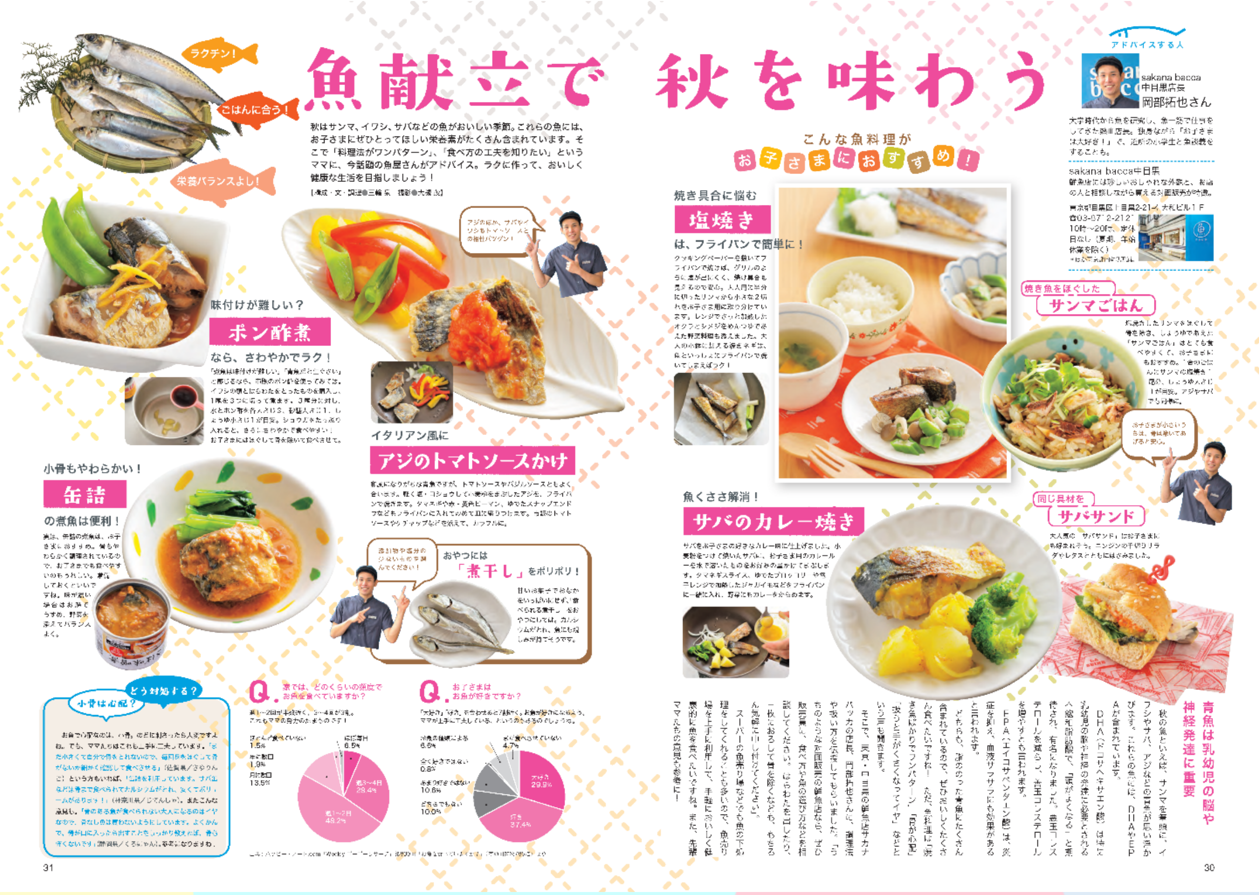
取組 URL：

【Happy-Note メディアプロフィール】

https://happy.happy-note.com/images/hn_media_profile.pdf

【Happy-Note 最新号デジタルブック】https://happy.happy-note.com/

【Happy-Note.com】https://happy-note.com/



魚献立で　秋を味わう

秋はサンマ、イワシ、サバなどの魚がおいしい季節。これらの魚には、お子さまにぜひとってほしい栄養素がたくさん含まれています。そこで「料理法がワンパターン」、「食べ方の工夫を知りたい」というママに、今話題の魚屋さんがアドバイス。ラクに作って、おいしく健康な生活を目指しましょう！

味付けが難しい？ ポン酢煮 なら、さわやかでラク！

イタリアン風に アジのトマトソースかけ

小骨もやわらかい！ 缶詰 の煮魚は便利！

おやつには「煮干し」をポリポリ！

小骨は心配？ どう対処する？

Q. 家では、どのくらいの頻度でお魚を食べていますか？

Q. お子さまはお魚が好きですか？

アドバイスする人

sakana bacca
中目黒店長
岡部拓也さん

こんな魚料理がお子さまにおすすめ！

焼き具合に悩む 塩焼き は、フライパンで簡単に！

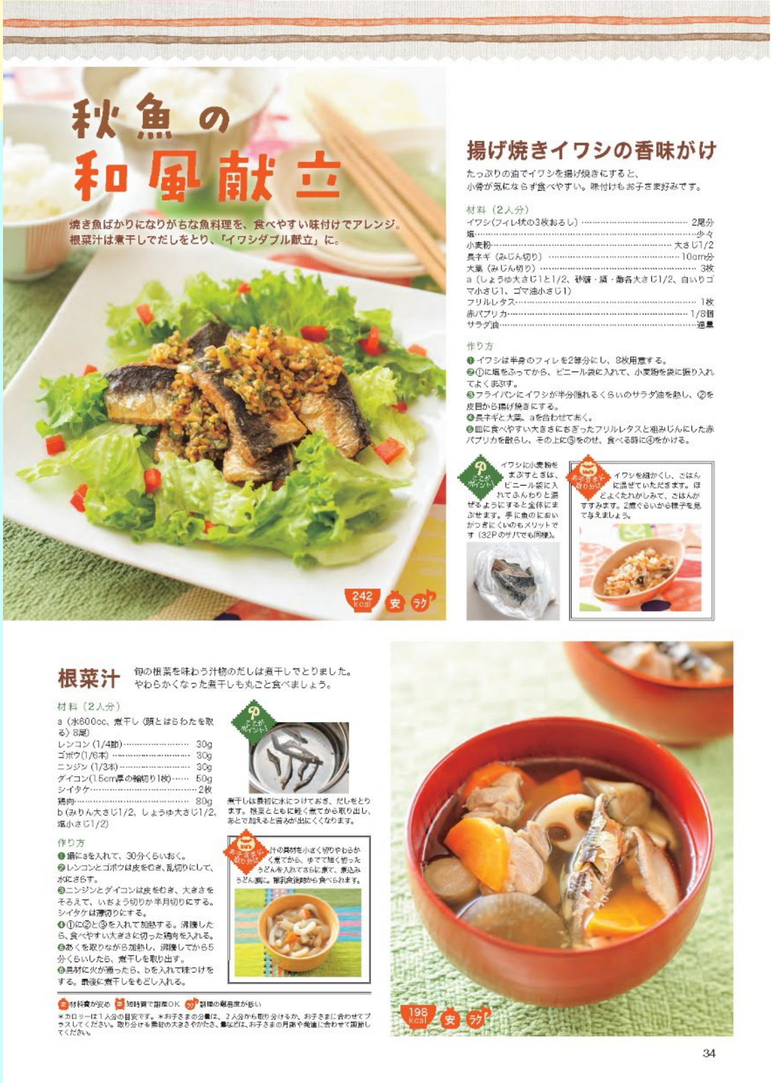
焼き魚をほぐした サンマごはん

魚くささ解消！ サバのカレー焼き

同じ具材を サバサンド

青魚は乳幼児の脳や神経発達に重要

ラクチン！
ごはんに合う！
栄養バランスよし！
ほぼ毎日 6.5%
週3〜4日 29.4%
週1〜2日 48.2%
月に数回 13.5%
年に数回 1.9%
ほとんど食べていない 1.5%
大好き 29.9%
好き 37.4%
どちらでもない 10.0%
あまり好きではない 10.6%
全く好きではない 0.8%
まだ食べさせていない 4.7%
31
30



秋魚の和風献立

焼き魚ばかりになりがちな魚料理を、食べやすい味付けでアレンジ。
根菜汁は煮干しでだしをとり、「イワシダブル献立」に。

242 kcal　安　ラク

揚げ焼きイワシの香味がけ

たっぷりの油でイワシを揚げ焼きにすると、
小骨が気にならず食べやすい。味付けもお子さま好みです。

材料（2人分）

イワシ（フィレ状の3枚おろし）	2尾分
塩	少々
小麦粉	大さじ1/2
長ネギ（みじん切り）	10cm分
大葉（みじん切り）	3枚
a（しょうゆ大さじ1と1/2、砂糖・酒・酢各大さじ1/2、白いりゴマ小さじ1、ゴマ油小さじ1）	
フリルレタス	1枚
赤パプリカ	1/8個
サラダ油	適量

作り方

❶イワシは半身のフィレを2等分にし、8枚用意する。
❷①に塩をふってから、ビニール袋に入れて、小麦粉を袋に振り入れてよくまぶす。
❸フライパンにイワシが半分隠れるくらいのサラダ油を熱し、②を皮目から揚げ焼きにする。
❹長ネギと大葉、aを合わせておく。
❺皿に食べやすい大きさにちぎったフリルレタスと粗みじんにした赤パプリカを散らし、その上に③をのせ、食べる時に④をかける。

ここがポイント！　イワシに小麦粉をまぶすときは、ビニール袋に入れてふんわりと混ぜるようにすると全体にまぶせます。手に魚のにおいがつきにくいのもメリットです（32Pのサバでも同様）。

お子さまへ取り分け　イワシを細かくし、ごはんに混ぜていただきます。ほどよくたれがしみて、ごはんがすすみます。2歳ぐらいから様子を見て与えましょう。

根菜汁

旬の根菜を味わう汁物のだしは煮干しでとりました。
やわらかくなった煮干しも丸ごと食べましょう。

材料（2人分）

a（水600cc、煮干し〈頭とはらわたを取る〉8尾）	
レンコン（1/4節）	30g
ゴボウ（1/6本）	30g
ニンジン（1/3本）	30g
ダイコン（1.5cm厚の輪切り1枚）	50g
シイタケ	2枚
鶏肉	80g
b（みりん大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、塩小さじ1/2）	

作り方

❶鍋にaを入れて、30分くらいおく。
❷レンコンとゴボウは皮をむき、乱切りにして、水にさらす。
❸ニンジンとダイコンは皮をむき、大きさをそろえて、いちょう切りか半月切りにする。シイタケは薄切りにする。
❹①に②と③を入れて加熱する。沸騰したら、食べやすい大きさに切った鶏肉を入れる。
❺あくを取りながら加熱し、沸騰してから5分くらいしたら、煮干しを取り出す。
❻具材に火が通ったら、bを入れて味つけをする。最後に煮干しをもどし入れる。

ここがポイント！　煮干しは最初に水につけておき、だしをとります。根菜とともに軽く煮てから取り出し、あとで加えると苦みが出にくくなります。

お子さまへ取り分け　汁の具材を小さく切りやわらかく煮てから、ゆでて短く切ったうどんを入れてさらに煮て、煮込みうどん風に。離乳食後期から食べられます。

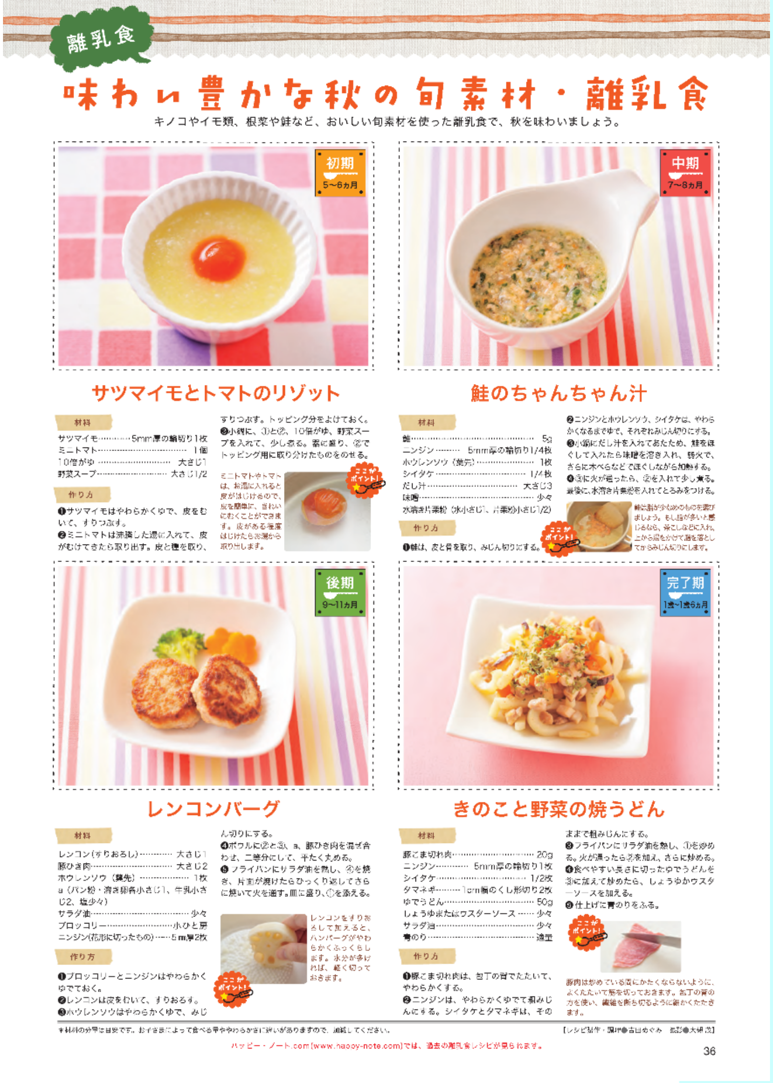
198 kcal　安　ラク

安 材料費が安め　早 短時間で調理OK　ラク 調理の難易度が低い

＊カロリーは1人分の目安です。＊お子さまの分量は、2人分から取り分けるか、お子さまに合わせてプラスしてください。取り分ける素材の大きさやかたさ、量などは、お子さまの月齢や発達に合わせて調節してください。

34

秋の旬素材・離乳食レシピ



離乳食

味わい豊かな秋の旬素材・離乳食

キノコやイモ類、根菜や鮭など、おいしい旬素材を使った離乳食で、秋を味わいましょう。

サツマイモとトマトのリゾット

初期 5〜6ヵ月

材料

サツマイモ	5mm厚の輪切り1枚
ミニトマト	1個
10倍がゆ	大さじ1
野菜スープ	大さじ1/2

作り方

❶サツマイモはやわらかくゆで、皮をむいて、すりつぶす。
❷ミニトマトは沸騰した湯に入れて、皮がむけてきたら取り出す。皮と種を取り、すりつぶす。トッピング分をよけておく。
❸小鍋に、①と②、10倍がゆ、野菜スープを入れて、少し煮る。器に盛り、②でトッピング用に取り分けたものをのせる。

ここがポイント！　ミニトマトやトマトは、熱湯に入れると皮がはじけるので、皮を簡単に、きれいにむくことができます。皮がある程度はじけたらお湯から取り出します。

鮭のちゃんちゃん汁

中期 7〜8ヵ月

材料

鮭	5g
ニンジン	5mm厚の輪切り1/4枚
ホウレンソウ（葉先）	1枚
シイタケ	1/4枚
だし汁	大さじ3
味噌	少々
水溶き片栗粉（水小さじ1、片栗粉小さじ1/2）	

作り方

❶鮭は、皮と骨を取り、みじん切りにする。
❷ニンジンとホウレンソウ、シイタケは、やわらかくなるまでゆで、それぞれみじん切りにする。
❸小鍋にだし汁を入れてあたため、鮭をほぐして入れたら味噌を溶き入れ、弱火で、さらに木べらなどでほぐしながら加熱する。
❹③に火が通ったら、②を入れて少し煮る。最後に、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

ここがポイント！　鮭は脂が少なめのものを選びましょう。もし脂が多いと感じるなら、茶こしなどに入れ、上から湯をかけて脂を落としてからみじん切りにします。

レンコンバーグ

後期 9〜11ヵ月

材料

レンコン（すりおろし）	大さじ1
豚ひき肉	大さじ2
ホウレンソウ（葉先）	1枚
a（パン粉・溶き卵各小さじ1、牛乳小さじ2、塩少々）	
サラダ油	少々
ブロッコリー	小ひと房
ニンジン（花形に切ったもの）	5mm厚2枚

作り方

❶ブロッコリーとニンジンはやわらかくゆでておく。
❷レンコンは皮をむいて、すりおろす。
❸ホウレンソウはやわらかくゆで、みじん切りにする。
❹ボウルに②と③、a、豚ひき肉を混ぜ合わせ、二等分にして、平たく丸める。
❺フライパンにサラダ油を熱し、④を焼き、片面が焼けたらひっくり返してさらに焼いて火を通す。皿に盛り、①を添える。

ここがポイント！　レンコンをすりおろして加えると、ハンバーグがやわらかくふっくらします。水分が多ければ、軽く切っておきます。

きのこと野菜の焼うどん

完了期 1歳〜1歳6ヵ月

材料

豚こま切れ肉	20g
ニンジン	5mm厚の輪切り1枚
シイタケ	1/2枚
タマネギ	1cm幅のくし形切り2枚
ゆでうどん	50g
しょうゆまたはウスターソース	少々
サラダ油	少々
青のり	適量

作り方

❶豚こま切れ肉は、包丁の背でたたいて、やわらかくする。
❷ニンジンは、やわらかくゆでて粗みじんにする。シイタケとタマネギは、そのままで粗みじんにする。
❸フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。火が通ったら②を加え、さらに炒める。
❹食べやすい長さに切ったゆでうどんを③に加えて炒めたら、しょうゆかウスターソースを加える。
❺仕上げに青のりをふる。

ここがポイント！　豚肉は炒めている間にかたくならないように、よくたたいて筋を切っておきます。包丁の背の方を使い、繊維を断ち切るように細かくたたきます。

＊材料の分量は目安です。お子さまによって食べる量ややわらかさに違いがありますので、加減してください。

【レシピ製作・調理●吉田めぐみ　撮影●大[illegible]】

ハッピー・ノート.com（www.happy-note.com）では、過去の離乳食レシピが見られます。

36

秋魚の和風献立レシピ