

1歳半から 作り分けずに食べられる！ いっしょごはん



カタログがなくても安心。バックナンバー公開中。 [だいたいカタログ](#) [検索](#)

※分量はおとな2人と子ども1人(1歳半〜3歳)。レシピ監修:中村美穂さん(管理栄養士)

- 豚肉スライス…110g ●塩・こしょう…各少々 ●小麦粉…大さじ2 ●みじん切りにんにく…1/2片分 ●『九州産汁物ミックス』(大根・さがきごぼう・里芋・人参)…1袋 ●トマト缶…1カップ ●A[しょうゆ・砂糖各小さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少々] ●油…大さじ1

- ① 豚肉は半分に切り、ひと切れずつをひと口大(3cm大×厚さ5mmほど)に手でくしゅつとしてまとも、塩・こしょうと小麦粉をまぶす。
- ② フライパンで油とにんにくを熱し、①の豚肉を並べ、両面が色付くまで焼く。
- ③ ②に「汁物ミックス」、トマト缶、①の残った小麦粉を入れ、Aを加えてへらで混ぜながら強火で煮て、沸騰したら弱火にし、とろみが付くまで5分ほど煮る。

下記3品まとめて注文でお得 **124397 778円(税込840円)** **5%引き**



9-11ヵ月頃から
122661 (バル・ミート) 産直豚モモ赤身スライス
251円/100g next4月3日
110g **276円(税込298円)**
団圓お届け日含む4日間



産直原料で作りました
1歳半頃から
122874 (イシハラフーフ) 九州産汁物ミックス
next5月1日
200g **276円(税込298円)**



5.6ヵ月頃から
122751 (トース) 国産トマトホール缶(食塩無添加)
next5月1日
425g **267円(税込288円)**

ひと工夫でパクパク食べる 豚と根菜のトマト煮

メインおかず



肉はくしゅつとまとも、かみやすいひと口大に。まぶした小麦粉で肉がかたくならずとろみが付き、子どもが食べやすくなります。



パルシステム職員が作ってみました!
松岡英里 明沙ちゃん(1歳11ヵ月)

野菜の煮込みをトマト味にすると、食わず嫌いなごぼうもよく食べました。具材を足して作りおきしてもいいかも。
余ったトマト缶は、翌日に野菜を入れてスープにして使いまりました!
皮をむくのが面倒な根菜類も「汁物ミックス」なら入れるだけでOK。野菜がたくさん食べられてよかったです。

週末作って 平日ラクする 作りおき

さつまいもの きんぴら



冷蔵保存で3日間OK

※分量はおとな2人と子ども1人(1歳半〜3歳)で3食分。レシピ監修:中村美穂さん(管理栄養士)

- 『冷凍さつまいもスティック』…150g ●れんこん…60g ●人参…60g ●ごま油…小さじ2 ●ちくわ…2本 ●みりん…大さじ1 ●しょうゆ…大さじ1/2

- ① れんこんは薄いちょう切りに、人参はせん切りに、ちくわは斜め薄切りにする。
- ② 『冷凍さつまいもスティック』は解凍して半分に切る。
- ③ ごま油を熱したフライパンでれんこんと人参をつやが出るまで炒める。
- ④ ちくわ、②を加えてさらに炒め、みりん、しょうゆを加えて混ぜ、つやが出るまで炒める。



電子レンジ・オvensターで揚げます
5.6ヵ月頃から
122556 (和菓さあや) 冷凍さつまいもスティック
next4月3日
300g **258円(税込279円)**

ワンポイント memo
さつまいもの甘みで食べやすく、ボリュームアップに! 1.3cm角にカットして蒸し上げてあるので、加熱時間も短縮できます。

忙しい日もラクして手作り お料理セット

パルシステムのお料理セットから、幼児に取り分けできるものをセレクトしました。取り分け専用レシピはお届けレシピで案内しているWebページから見られます。
●お届けレシピ(一例)



ここから検索!
※天候等の影響により、セットの野菜を変更する場合があります。ご了承ください。
※適宜、油や塩・こしょうなどが必要ですが、ご家庭にあるものをお使いください。



3~4人分 約10分
123013 (旬菜デリ) たっぷり野菜と春雨の具沢山スープセット
next5月1日
1セット **698円(税込754円)**
777kcal 麦・豆 359kcal 6.5g/1セット 団圓お届け翌日

【セット内容】
豚ひき肉(80g)、白菜(60g)、もやし(30g)、人参(20g)、長ねぎ(20g)、ニラ(20g)、春雨(15g×2)、しょうが(少々)、塩少々
【ご家庭で用意するもの】
ごま油



2~3人分 約15分
123021 (旬菜デリ) 鶏の照り焼きセット
next5月1日
1セット **880円(税込950円)**
777kcal 麦・豆 407kcal 2.4g/1セット 団圓お届け翌日

【セット内容】
産直鶏モモ切身(味付)(150g)、玉ねぎ(100g)、キャベツ(100g)、人参(15g)、ピーマン(15g)、照り焼きのタレ
【ご家庭で用意するもの】
片栗粉

『yummyum』のマークについて

●離乳食の月齢のめやす
5.6ヵ月頃から 7.8ヵ月頃から 9-11ヵ月頃から 12-18ヵ月頃から
専門の栄養士が商品それぞれの原材料や配合率を確認したうえで、段階表示をしています。ただし、表示はあくまでも目安であり、赤ちゃんの成長具合によって個人差があります。
※初めてあげる場合は、1日1回1さじずつ、様子を見ながらあげます。
※2008年3月母子保健事業団発行「授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き」に基づいています。

●幼児食のめやす
1歳半頃から 2歳頃から 3歳頃から
便利な軽食や加工品のうち、専門の栄養士が「幼児にもおすすめてできる」と確認したものにマークをつけています。
※1歳〜1歳半くらいまでは離乳食から幼児食への移行期間になります。

●アレルギーの表示について
アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。
表示品目 卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに 大豆
表示方法 卵 乳 麦 そ 落 え か 豆
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示しておりません。
※コンタミネーション表示については、特定原材料7品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみの表示となっています。(乳)(卵)のように()で表示しています。