

〈赤ちゃん防災プロジェクト〉 乳児用液体ミルクを 用いたレシピ集

公益社団法人日本栄養士会
災害支援チーム(JDA-DAT)

CONTENTS

ご飯・ おかゆ

焼きめし	ミルクとうもろこし焼きめし	3
リゾット	リゾット	4
カレー	お子様カレー	5
	炊飯器で本格チキンカレー	6
ピラフ	ミルクカレーピラフ	7
	鶏肉の炊き込みミルクピラフ	8
	炊くだけピラフ	9
おかゆ	パンプキンと米粉のミルク粥	10
	フルーツパン粥	11
	米粉ミルク粥	12

めん

ラーメン	特性ミルク塩ラーメン	13
	ごま味噌ラーメン	14
	ちゃんぽん	15
	減塩味噌カレーミルクラーメン	16
パスタ	切干し大根とパスタのミルク仕立て	17
	ほうれん草とサバ缶のミルクパスタ	18
	エビのトマトクリームパスタ	19
うどん	具だくさんトマトクリームうどん	20
	手打ちミルクうどん	21
そうめん	レンチンで簡単ちゃんぽん風そうめん	22

パン

ミルクパン	かんたんミルクパン	23
蒸しパン	蒸しパンごはん	24
	バナナ蒸しパン	25
	ミルクきなこ蒸しパン	26
	ミルク蒸しパン	27
	きなこミルク蒸しパン	28
	さつまいも入り蒸しパン	29
	もっちりミルク蒸しパン	30
ピザ	ホワイトソースピザ	31

主菜

さかな料理	鱈とじゃが芋のブランダード風	32
	鱈とミルククリームソース	33
	真鯛のポワレ	34
	たらのムニエル(カレーミルクソースかけ)	35
お肉料理	鶏肉のクリーム煮	36
たまご料理	パンプキンとうずらの卵寄せ	37
	レンチン離乳食ちゃんむし	38
	ミルク茶わん蒸し・そぼろあんかけ	39
	ミルク茶碗蒸し	40
	湯煎で作るやわらか卵焼き風	41
とうふ料理	レンチン麻婆豆腐風	42
	ミルクごま豆腐	43
グラタン	マカロニグラタン	44
	うどんマカロニのグラタン	45
	鮭とトマトのミルクグラタン	46
	チキンエビパンプキングラタン	47
シチュー	具だくさん豚肉のシチュー	48

副菜

サラダ	おからサラダ	49
	手作りカッターチーズあえ (ブロッコリー・さつまいも)	50
	手作りカッターチーズあえ (かぼちゃ・りんご)	51
	手作りカッターチーズあえ (ほうれん草・さつまいも)	52
	ひじきのヘルシーサラダ	53
キッシュ	じゃがいものキッシュ	54
	野菜と豆腐のキッシュ風	55
	生地なしで簡単!かぼちゃのキッシュ	56
焼きマッシュ	ミルク焼きマッシュ	57
ミルク煮	鶏肉のトロトロミルク煮	58

CONTENTS

副菜

ミルク煮	さつま芋と野菜のミルク煮	59
	かぼちゃのミルク煮	60
	長芋のミルク煮(カレー風味)	61
	じゃがいものミルク煮	62

汁物

みそ汁	ミルク白玉みそ汁	63
	洋風味噌汁	64
コンスープ	災害時にも作れる「お湯ポチャコンスープ」	65
	野菜たっぷりコンクリームスープ	66
ミルクスープ	白身魚と野菜のミルクスープ煮	67
	とろとろミルクスープ	68
	豚肉の和風ミルクスープ	69
クラムチャウダー	クラムチャウダー	70
その他汁物	身体にやさしいとろろ大根おろし汁	71

おやつ

おもち	ミルクいももち	72
	ミルクくず餅	73
	スイートポテト餅～きなこソースがけ～	74
	ほんのりミルク風味お月見団子	75
	ミルクもち	76
おやき	米粉バナナおやき	77
	かぼちゃと麩のミルクおやき	78
	オートミールときな粉のミルクおやき	79
スイートポテト	優しい味のスイートポテト	80
フレンチトースト	フレンチトースト	81
ケーキ	おからバンケーキアボガドソース	82
	ふわふわ!ミルクーナアキンドケーキ	83
	レアチーズケーキ	84
	バスク風チーズケーキ(ブルーベリージャム添え)	85
	キャロットホットケーキ	86
	ブドウたっぷりミニバンケーキ	87
クッキー	ソイヴェジークッキー	88
	ソイチヨクッキー	89

おやつ

ゼリー・寒天	りんごジュースでレアチーズケーキ風	90
	ヨーグルトミルクゼリー	91
	ミルク寒天	92
	ミルクゼリーポンチ	93
	紫の野菜とベリーのバナナコッタ	94
	レアチーズケーキ風	95
	黒ごまゼリー	96
ムース	甘酒ムース	97
プリン	ドロリッチ風大人のコーヒープリンシェイク	98
	災害時にも作れる「お湯ポチャプリンきなこがけ」	99
	かぼちゃのプリン	100
	かぼちゃプリン	101
シャーベット	ミルクあずきシャーベット	102
ドリンク	わらび餅のタピオカミルク風	103
	ブルーベリースムージー	104
その他	りんごミルクのオートミール	105

その他

フレンチドレッシング	106
バナナジャム	107

成分表

明治ほほえみらくらくミルク(液体)	株式会社明治	108
明治ほほえみらくらくミルク(粉・キューブ)	株式会社明治	109
明治ミルフィーHP(粉)	株式会社明治	110
アイクレオ 赤ちゃんミルク(液体)	江崎グリコ株式会社	111
アイクレオバランスミルク(粉)	江崎グリコ株式会社	112
すこやかM1(液体)	雪印ビーンスターク株式会社	113
すこやか M1(粉)	雪印ビーンスターク株式会社	114
森永はぐくみ(粉)	森永乳業株式会社	115
ニュー MA-1(粉)	森永乳業株式会社	116

公益社団法人日本栄養士会災害支援チーム
(JDA-DAT) 117
赤ちゃん防災プロジェクト

ミルクとうもろこし焼きめし (2人分)

材 料

精白米	1合(150g)	ピザ用チーズ	30g
すこやかM1	1缶(200ml)	かつおぶし	1パック
ホールコーン(冷凍)	100g	青のり	適宜
キューブコンソメ	1個(5.3g)		

作り方・調理のポイント

- 1 米を洗って30分以上浸水させておく。
- 2 厚手の鍋にしっかりとザルで水切りした米を入れ、冷凍コーン、ミルクを200mlとコンソメを手で崩しながら加えて、蓋を外して強火で沸騰させる。沸騰したら、一度かき混ぜてから火を弱めて蓋をして10～12分弱火で炊く。(炊飯器でもOK)
- 3 炊き上がったら10分蒸らして、器に盛りチーズをかけてトースターで軽く焦げ目が付くまで焼く。
- 4 ③にかつおぶしと青のりをかけて、出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- お米は30分以上かけて、しっかりと浸水させておきます。
- かつおぶしが食欲をそそり、和洋風な味付けとなります。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

455 kcal

たんぱく質	12.6g	ビタミンA	67 μgRAE
脂質	9.5g	ビタミンB1	0.18mg
炭水化物	76.3g	ビタミンB2	0.17mg
食塩相当量	1.5g	ビタミンC	20mg
鉄	2.0mg	カルシウム	167mg

リゾット (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	100ml	チーズ	20g
米	60g	バター	5g
アスパラ	20g	塩	適量
シーフードミックス	20g	ブラックペッパー	適量
しめじ	20g	にんにく	5g
玉ねぎ	50g		

作り方・調理のポイント

- 1 しめじを手でほぐす、玉ねぎをみじん切りにする、アスパラを切る。
- 2 フライパンでバターとにんにくを炒め、玉ねぎ、しめじ、米、アスパラを炒める。
- 3 ミルクを入れ、蓋をして弱火で20分煮る。
- 4 チーズを混ぜ合わせ、塩で味付けをし、ブラックペッパーを振って出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- 水を使わずに液体ミルクを使うことで栄養価とコクがアップします。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

440
kcal

たんぱく質	15.7g	ビタミンA	126 μgRAE
脂 質	13.8g	ビタミンB1	0.20mg
炭水化物	62.1g	ビタミンB2	0.08mg
食塩相当量	2.8g	ビタミンC	15~36mg
鉄	3.3mg	カルシウム	51mg

認定栄養ケア・ステーション ファンスタアイ レシピ作成者 長井 彩子

4

お子様カレー (1人分)

材 料

人参	15g	調味料 A	明治ほほえみらくらくミルク	40ml
ピーマン	5g		トマトケチャップ	7g
玉ねぎ	20g		砂糖	1g
鶏ひき肉	20g		固形ブイヨン	1g
調合油	2g		トマトホール缶	20g
カレー粉	1.5g		リンゴ缶詰	20g

作り方・調理のポイント

- 1 人参・ピーマン・玉ねぎ・リンゴ缶詰を粗みじん切りにする。
- 2 フライパンを火にかけて、油を入れる。
- 3 温まったら、①で刻んだ玉ねぎを炒める。玉ねぎが薄い茶色になったら、人参・ピーマン・鶏ひき肉を加える。
- 4 ③にカレー粉を入れて炒める。材料になじんだら調味料Aを入れて煮立たせる。
- 5 少し煮詰めて、好みのとろみになったら出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- リンゴの缶詰ではなく、黄桃缶などで代用可能です。
- 大人用で作る場合は、リンゴ缶を入れずにカレー粉とトマトケチャップの割合を調整しながら辛さの調整を！ニンニクがあれば玉ねぎと一緒に炒めると、味によりコクが出ます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

111
kcal

たんぱく質	4.5g	ビタミンA	127 μgRAE
脂 質	4.7g	ビタミンB1	0.06mg
炭水化物	12.5g	ビタミンB2	0.06mg
食塩相当量	0.7g	ビタミンC	9mg
鉄	0.9mg	カルシウム	22mg

公益社団法人群馬県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 横山 祐花

5

炊飯器で本格チキンカレー (4人分)

材 料

下味用	鶏むね肉	400g	調味料A	ウスターソース	18g
	塩	4g		鶏がらスープ顆粒	6g
	ヨーグルト	45g		塩	5g
	おろしにんにく	10g		カレー粉	4g
	おろししょうが	10g		明治ほほえみらくらくミルク	100ml
	玉ねぎ	150g		水	100ml
	人参	100g		バター	20g
	トマト	80g			

作り方・調理のポイント

- 炊飯器に鶏むね肉を入れ、下味用の材料に漬ける。
- 玉ねぎ、人参はすりおろし、トマトはざく切りにして①に合わせる。
- 調味料A、ミルク、水を加え、炊飯する。
- 炊き上がったら鶏肉をさいてバターを溶かす。ごはんと一緒に盛り付ける。

献立の工夫・対応のポイント

- 炊飯器で手軽に鶏むね肉を調理できます。
- 同時にご飯が炊けないので、半量にして米と一緒にポリ袋調理も◎。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー
504 kcal

たんぱく質	27.1g	ビタミンA	250 μgRAE
脂 質	12.0g	ビタミンB1	0.19mg
炭水化物	68.3g	ビタミンB2	0.19mg
食塩相当量	3.7g	ビタミンC	16mg
鉄	1.2mg	カルシウム	63mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 丸井 智美

ミルクカレーピラフ (4人分)

材 料

米	2合	A	ナチュラルピュアカレーパウダー	小さじ2
熟成ソーセージ	90g		塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1個		こしょう	少々
人参	1/2本		缶形コンソメ	1個
ピーマン	2個		B	アイクレオ赤ちゃんミルク
バター	10g		水	200ml

作り方・調理のポイント

- ソーセージは輪切りにする。玉ねぎ・人参・ピーマンは粗みじん切りにする。
- フライパンにバターを温めて①を加えてさっと炒める。
- Aも加えて炒め合わせる。
- 炊飯器に洗米をして水気をきった米を入れ、Bを加える。
- ③も加えて炊く。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクを入れてまろやかにし、子どもから大人まで食べやすいカレー味のピラフです。
- べたつきが気になる場合は、水分量を減らしてください。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー
412 kcal

たんぱく質	8.6g	ビタミンA	1164 μgRAE
脂 質	11.7g	ビタミンB1	0.22mg
炭水化物	66.0g	ビタミンB2	0.13mg
食塩相当量	1.5g	ビタミンC	46mg
鉄	1.4mg	カルシウム	46mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 濱田 容子

鶏肉の炊き込み ミルクピラフ (4人分)

材 料

鶏もも肉	200g	しめじ	1/4株 (50g)
塩こしょう	つまみ (塩1g)	塩	小さじ1/2 (3g)
米	2合	こしょう	少々
明治ほほえみらくらくミルク	1缶 (240ml)	固形コンソメ	1個 (5g)
水	90ml	バター	10g
玉ねぎ	1/2個 (100g)	パセリ	適量
人参	1/2本 (50g)		

作り方・調理のポイント

- 1 鶏肉を1口大程度に切って、塩こしょうをすりこむ。
- 2 米はよく洗い、水をよく切っておく。
- 3 玉ねぎと人参は粗みじん切り、しめじは石づきを切り落として一口大に手でさいておく。
- 4 炊飯器に米、ミルク、水、塩こしょう、固形コンソメを入れる。
- 5 残りの具材、鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじを入れ、炊く。
- 6 炊き上がったらバターを混ぜる。
- 7 盛り付けたらパセリを散らす。

献立の工夫・対応のポイント

- 明治ほほえみらくらくミルク240ml使いきりのレシピです。
- 具材は家にあるものでアレンジ可能です。
- カレー粉小さじ2を追加したら、カレーミルクピラフにアレンジできます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

440
kcal

たんぱく質	15g	ビタミンA	134 μgRAE
脂 質	19g	ビタミンB1	0.18mg
炭水化物	114g	ビタミンB2	0.17mg
食塩相当量	3.4g	ビタミンC	13mg
鉄	1.5mg	カルシウム	37mg

公益社団法人大阪府栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 阿部 奈利

炊くだけピラフ (4人分)

材 料

無洗米	2合	バター	10g
明治ほほえみらくらくミルク	1缶 (240ml)	冷凍シーフードミックス	120g
水	160ml	冷凍ミックスベジタブル	120g
固形ブイヨン	1個		
塩	小さじ1/2		
こしょう	少々		

作り方・調理のポイント

- 1 炊飯器に無洗米・ミルク・固形ブイヨン・塩・こしょうを入れて混ぜ、シーフードミックス・ミックスベジタブルをのせて炊く。
- 2 炊き上がったらバターを入れ、よく混ぜる。

献立の工夫・対応のポイント

- 災害時等にも、材料を洗わず、まな板・包丁も使用せずに炊飯器に材料を入れるだけで作れます。バターは炊飯するときに加えても良いです。
- 液体ミルクのはいったご飯は焦げやすいので、炊き上がったら底からよく混ぜ、水の量は炊飯器によって加減してください。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

349
kcal

たんぱく質	12.9g	ビタミンA	112 μgRAE
脂 質	3.2g	ビタミンB1	0.12mg
炭水化物	63.8g	ビタミンB2	0.08mg
食塩相当量	2.0g	ビタミンC	4mg
鉄	1.7mg	カルシウム	32mg

公益社団法人福島県栄養士会ふくしま栄養ケア・ステーション レシピ作成者 阿部 和子

パンプキンと 米粉のミルク粥 (1人分)

材 料

南瓜	60g	米粉	4g
だし汁	50ml	だし汁	50ml
アイクレオ赤ちゃんミルク	50ml	アイクレオ赤ちゃんミルク	50ml

作り方・調理のポイント

- 1 南瓜は皮を落とし、5mm厚さに切る。
- 2 耐熱容器に①の南瓜とだし汁を入れてかるくラップをかけ電子レンジ500Wで3～4分かけ取り出してつぶす。
- 3 ②にミルクを加えてのばす。
- 4 別の耐熱容器に米粉とだし汁を入れてよく混ぜる。
- 5 ④をラップをせずに電子レンジ500Wで20～30秒かけ、一旦取り出しよく混ぜミルクを混ぜる。
- 6 再度、電子レンジ500Wで30秒ほどかけ、取り出してよく混ぜる。
- 7 器に⑤の米粉ミルク粥を入れ、③のミルク南瓜を中ほどにのせる。

ポイント

南瓜とミルクのほんのりとした甘さでサラッとしたお粥を美味しく！

献立の工夫・対応のポイント

- 米粉を上手に加熱するポイントをつかめば10倍粥が簡単に作れます。
- レンジを使い簡単に作る工夫をしました。
- 南瓜の下ゆでにだし汁を使って、レンジで軟らかくしました。
- 10倍粥の代わりに米粉を使って粥を作りました。米粉にだし汁をくわえてレンジにかけ、とろみをつけた後液体ミルクでのばしました。
- 米粉を使うと粥を作り易いが、良く混ぜないとダマにもなりやすいです。
- 仕上げに網でこしダマを無くしました。
- 離乳食5～6ヶ月頃



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー

140 kcal

たんぱく質	3.1g	ビタミンA	70 μgRAE
脂 質	4.0g	ビタミンB1	0.15 mg
炭水化物	23.0g	ビタミンB2	0.20 mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	65 mg
鉄	0.7 mg	カルシウム	53 mg

公益社団法人徳島県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 川原 明美

10

フルーツパン粥 (1人分)

材 料

食パン	10g
アイクレオ赤ちゃんミルク	100ml
りんご	30g

作り方・調理のポイント

- 1 食パンは耳を除き小さくちぎって小鍋に入れ、ミルクに浸す。
- 2 ①を弱火にかけ混ぜながら煮る。
- 3 ②を火から下ろし、りんごをすりおろして入れ、軽く混ぜる。

ポイント

りんごはすりおろして最後に混ぜます。

献立の工夫・対応のポイント

- 果物をバナナなどに変えたり、トマトなどの野菜に変えても良いです。
- パン粥にりんごの風味をつけて食べやすく！
- りんごはすりおろしてすぐにパン粥に混ぜます。
- 離乳食5～6ヶ月頃



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー

112 kcal

たんぱく質	2.4g	ビタミンA	70 μgRAE
脂 質	4.3g	ビタミンB1	0.11 mg
炭水化物	16.4g	ビタミンB2	0.14 mg
食塩相当量	0.14g	ビタミンC	40 mg
鉄	0.5 mg	カルシウム	45 mg

公益社団法人徳島県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 川原 明美

11

米粉ミルク粥 (1人分)

材 料

米粉	3g	茹で人参	5g
アイクレオ赤ちゃんミルク	10ml	だし汁(昆布だし)	5ml
水	40ml		

作り方・調理のポイント

- 1 やわらかく茹でた人参は裏ごしし、だし汁でのばしておく。
- 2 鍋に、米粉と水とミルクを入れ、よく混ぜる。混ぜたら、弱火にかけ木べらで混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- 3 器に注ぎ、①をかける。

ポイント

火加減は弱火でとろみをつけます。とろみがついてから長く加熱するとぼてりするので、スプーンからすくって落ちるくらいにするには、加熱時間で調整が必要です。

献立の工夫・対応のポイント

- 米粉で簡単に10倍粥が作れます。
- 水分を全量液体ミルクで作り、とろみをしっかりつけ、フルーツをのせると、幼児のおやつとしても良いです。



エネルギー

20
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	0.4g	ビタミンA	44 μgRAE
脂 質	0.4g	ビタミンB1	0.01 mg
炭水化物	3.6g	ビタミンB2	0.02 mg
食塩相当量	0g	ビタミンC	4 mg
鉄	0.1 mg	カルシウム	6 mg

公益社団法人徳島県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 小林 雅代

12

特製ミルク塩ラーメン (1人分)

材 料

明治ほえみらくらくミルク	100ml	カイワレ大根	3g
インスタント塩ラーメン	1袋	ごま油	3g
キャベツ	15g		
人参	20g		

作り方・調理のポイント

- 1 キャベツ、人参、カイワレ大根を食べやすい大きさにカットする。
- 2 キャベツ、人参は柔らかくなるまで下茹でをする。
- 3 市販のインスタントラーメンの作り方にしたがってラーメンを調理する。
- 4 麺がやわらかになったら、お湯は半分捨て、ミルクとスープの素を加える。
- 5 器にラーメン、野菜を盛り付けごま油を垂らして完成。

ポイント

スープの素はお好みで調整してください。
大人の場合はごま油ではなくラー油でもおいしくいただけます。

献立の工夫・対応のポイント

- 市販のインスタントラーメンを使っています。
- 具材は好きなものをのせて自分なりの「特製ミルク塩ラーメン」をお作りください。
- ごま油を少量入れることで、風味が高まりおいしくいただけます。
- ミルク感はありませんが、大人の方でもおいしくいただけます。



エネルギー

563
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	12.1g	鉄	0.81 mg
脂 質	25.1g	ビタミンA	400 μgRAE
炭水化物	72.1g	ビタミンB1	0.40 mg
食塩相当量		ビタミンB2	0.67 mg
(スープ込)	6.1g	ビタミンC	25 mg
(スープなし)	2.3g	カルシウム	305 mg

認定栄養ケア・ステーション @三河屋 レシピ作成者 平井 康平

13

ごま味噌ラーメン (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	1缶 (240ml)	長ネギ	15g
鶏ひき肉	60g	中華麺(蒸し)	150g
小松菜	15g	酢	5g
料理酒	5g	濃口しょうゆ	5g
濃口しょうゆ	3g	味噌	6g
こしょう	0.01g	練り胡麻	18g

作り方・調理のポイント

- 1 長ネギはみじん切りにし、小松菜は洗って5cm程度の長さの長さに切っておく。
- 2 鶏ひき肉をフライパンで炒めて色が変わったたら小松菜を加え、酒、しょうゆを入れた後でこしょうを加える。
- 3 中華麺は規定通りに茹でて水気を切っておく。
- 4 鍋にミルクとAと長ネギを入れ、軽く沸かす。
- 5 器に茹でた麺を入れ、スープを加えたら②を盛り付ける。

献立の工夫・対応のポイント

- 本来なら鶏がら出汁を使うスープですが、液体ミルクのうま味でとても風味豊かになっています。
- 1食分食べると満腹感がある1品です。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

621 kcal

たんぱく質	24.9g	ビタミンA	75 µgRAE
脂 質	24.5g	ビタミンB1	0.20mg
炭水化物	72.2g	ビタミンB2	0.19mg
食塩相当量	2.7g	ビタミンC	7mg
鉄	3.5mg	カルシウム	211mg

公益社団法人高知県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 小宮 望

14

ちゃんぽん (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	100ml	豚肉	20g
キャベツ	80g	かまぼこ	10g
人参	10g	サラダ油	8g
もやし	25g	ちゃんぽんの素	10g
シーフードミックス	33g	水	100ml
ちゃんぽん麺	1玉		

作り方・調理のポイント

- 1 キャベツ、人参、もやし、豚肉を一口大に切る。
- 2 かまぼこは薄切りにする。
- 3 サラダ油を熱し、①を豚肉→人参→キャベツ→もやしの順に炒め、火が通ったら水100mlを入れ煮込む。
- 4 火が通ったらちゃんぽんの素とミルクを入れ、弱火のまま加熱をし、沸騰直前で火を止める。
- 5 かまぼこをのせて出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクをつかったスープでコクが出ます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

667 kcal

たんぱく質	24.45g	ビタミンA	56 µgRAE
脂 質	21.8g	ビタミンB1	0.254 mg
炭水化物	88.36g	ビタミンB2	0.201 mg
食塩相当量	2.649g	ビタミンC	42.7~63.6 mg
鉄	3.11 mg	カルシウム	161 mg

認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ レシピ作成者 長井 彩子

15

減塩味噌カレーミルク ラーメン (1人分)

材 料

すこやかM1	100ml	人参	20g
味噌味生麺タイプ 即席めん(麺の量)	80g	ロースハム	20g
同封のスープ	2/3袋	減塩カニかまぼこ	7g(1本)
キャベツ	60g(一枚半)	味付きメンマ	10g(3本)
もやし	50g	小ネギ	4g(1本)
		バター	7g(1包み)
		カレー粉	2g(小さじ2)

作り方・調理のポイント

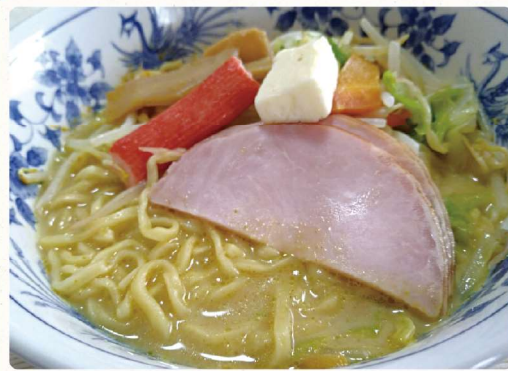
- 1 鍋に500mlのお湯を沸かし野菜が煮えてきたら麺を入れ途中でほくしながら4分茹でる。
- 2 あらかじめ液体スープとカレー粉を器に入れておく。
- 3 麺が茹で上がった後、茹で汁を100mlだけ捨てる。
- 4 代わりにミルクを100ml入れひと煮立ちさせ、煮えた野菜や麺ごとそのまま器に移し良くかき混ぜる。
- 5 具をトッピングしバターを最後に入れる。

ポイント

茹で汁をもっと少なくして皿うどん風にしたり、つけ麺風にして食べてもOK。

献立の工夫・対応のポイント

- 生麺タイプの即席麺の方があっさり仕上がります。
- あり合わせの野菜をたくさん入れてトッピングも卵、ホタテ、ワカメをのせたりして具たくさんにすると1品でも食事バランスが良くなります。
- カレー粉やバターは好みにより量を調整します。
- 塩分は汁ごと食べた場合の数値です。汁を残すと3g位に塩分は減ると考えられます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

542 kcal

たんぱく質	17.8g	ビタミンA	244 μgRAE
脂 質	19.2g	ビタミンB1	0.23 mg
炭水化物	81.9g	ビタミンB2	0.19 mg
食塩相当量	5.0g	ビタミンC	27 mg
鉄	2.3 mg	カルシウム	289 mg

中央調剤薬局県病前支店 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 前田 真知子

切干し大根とパスタの ミルク仕立て (1人分)

材 料

すこやかM1	1缶(200ml)
パスタ(太め)	50g
切り干し大根	20g
人参	30g
ピーマン	20g
塩	1g

作り方・調理のポイント

- 1 鍋にミルクを全量入れ、半分は折ったパスタを浸す。そこにさつと洗った水気を絞った切り干し大根を加えミルクに浸し1~2時間放置
- 2 人参、ピーマンは千切りにする。
- 3 鍋を火にかけ、水を足しながらパスタの芯がなくなるまで火を通す。(先に水分を吸っているため、時短)
- 4 大体仕上がったところで、人参を加え30秒くらい、ピーマン、塩を入れ混ぜ合わせたら火を止める。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクの甘さがあるため、レモンを絞るとさっぱりとして大人は食べやすく、子供には液体ミルクの甘さで人参やピーマンが食べやすくなります。
- 大人には粗びきこしょうをかけることもおすすめです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

399 kcal

たんぱく質	11.6g	ビタミンA	341 μgRAE
脂 質	8.4g	ビタミンB1	0.29 mg
炭水化物	68.9g	ビタミンB2	0.46 mg
食塩相当量	1.3g	ビタミンC	23 mg
鉄	3.1 mg	カルシウム	212 mg

公益社団法人島根県栄養士会栄養ケア・ステーションしまね レシピ作成者 上山 真由美

ほうれん草とサバ缶の ミルクパスタ (1人分)

材 料

スパゲティ	70g	コンソメ	2.5g
ほうれん草	70g	アイクレオ赤ちゃんミルク	1本(125ml)
さば水煮缶	80g	もみのり	少々
玉ねぎ	50g		
有塩バター	5g		
にんにく	5g		

作り方・調理のポイント

- ほうれん草を茹でて5cmくらいの長さに切り、玉ねぎはスライスしておく。
- フライパンに、みじん切りのにんにくとバターを入れて加熱し、香りがたつたら、玉ねぎとサバ缶を加え、コンソメとミルクを加え煮立たせる。
- 茹で時間より1分短く茹でたスパゲティとほうれん草を加える。
- お皿に盛り、もみのりをふる。

献立の工夫・対応のポイント

- ほうれん草は冷凍のものを使えば、茹でる手間が省けます。
- お魚の苦手な方でもおいしく食べられます。



エネルギー

584
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	30.0g	ビタミンA	360 μgRAE
脂 質	19.3g	ビタミンB1	0.49 mg
炭水化物	69.3g	ビタミンB2	0.69 mg
食塩相当量	2.6g	ビタミンC	79 mg
鉄	4.3 mg	カルシウム	321 mg

公益社団法人愛媛県栄養士会えひめ栄養ケア・ステーション レシピ作成者 坂谷 弥生

18

エビのトマトクリームパスタ (2人分)

材 料

生パスタ	200g	カットトマト缶	400g(1缶)
バナメイエビ(殻つき)	180g(中10尾)	バター(有塩)	20g
塩こしょう	ひとつまみ(1g)	顆粒コンソメ	4g(小さじ1)
玉ねぎ	200g(1玉)	アイクレオ赤ちゃんミルク	100ml
しめじ	200g(1株)	塩こしょう	ひとつまみ(1g)
おろしにんにく(チューブ)	10g(小さじ1弱)		

作り方・調理のポイント

- パスタ用の湯を沸かす。
- エビは皮をむいて、背ワタを除き、塩、こしょうで下味をつける。
- 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを切り落として手でさいしておく。
- フライパンにバターとおろしにんにくを入れ、香りが出るまで弱火で加熱する。
- 香りが出たら玉ねぎ、しめじを中火で炒め、色が変わったらエビを入れ、さらに炒める。
- エビの色が変わったら一旦取り出し、カットトマト缶(ジュースごと)、コンソメ、ミルクを入れ、10分煮込む。
- その間に麺を袋の表示通りに茹で、ザルにあげる。
- パスタ、エビを加えて絡め、塩こしょうで味を整える。

献立の工夫・対応のポイント

- 普通のクリームパスタよりトマト缶に入れた方が、トマト、液体ミルクのお互いの味が丸くなり、野菜もたくさん入れられます。
- パスタはどの大きさのものでも合います。ソースが濃厚なので、乾麺でも生麺でも茹でる時には塩は不要です。
- 好みが粉チーズやパヤリを入れてもおいしくいただけます。
- 身がプリツとしているので、レシピでは生エビですが、冷凍むきえびの方が下処理が簡単です。その場合は2人前で150gです。



エネルギー

525
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	29g	ビタミンA	115 μgRAE
脂 質	13g	ビタミンB1	0.4 mg
炭水化物	75g	ビタミンB2	0.4 mg
食塩相当量	3.4g	ビタミンC	51 mg
鉄	2.7 mg	カルシウム	100 mg

公益社団法人大阪府栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 阿部 英利

19

具たくさん トマトクリームうどん (1人分)

材 料

うどん(茹で).....200g	明治ほほえみらくらくミルク.....100ml
シーフードミックス.....60g	おろしにんにく.....5g
キャベツ.....30g	オリーブオイル.....5g
玉ねぎ.....30g	顆粒コンソメ.....3g
しめじ.....20g	刻みパセリ.....適量
カットトマト缶.....150g	

作り方・調理のポイント

- 1 フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。
- 2 香りがたったら、玉ねぎ・しめじ・キャベツ・シーフードミックスを加え炒める。
- 3 ミルク・トマト缶を加え、煮詰める。
- 4 水分が飛んだらコンソメを加える。
- 5 茹でたうどんを絡めて皿に盛り付ける。
- 6 パセリを散らして完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクを使用した普段の食事に取り入れやすいメニューとして考えました。
- 1品で様々な栄養素を摂取できます。
- 野菜・きのこ類は献立通りでなくても、冷蔵庫に余った食材でつくれます。
- 冷凍うどんを使用した手軽なランチにおすすめです。
- うどんをパスタに変えても美味しく仕上がります。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

445
kcal

たんぱく質	19.5g	ビタミンA	103 μgRAE
脂 質	14.9g	ビタミンB1	0.25mg
炭水化物	55.9g	ビタミンB2	0.19mg
食塩相当量	2.8g	ビタミンC	38mg
鉄	2.8mg	カルシウム	119.5mg

おおみや 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 飯田 悟

20

手打ちミルクうどん (1人分)

材 料

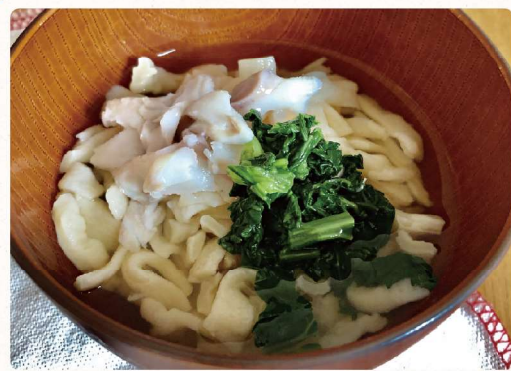
アイクレオ赤ちゃんミルク.....9ml	だし汁.....150ml
水.....9ml	しょうゆ.....小さじ1/4
薄力粉.....30g	きび砂糖.....1g
鰹.....12g	
小松菜.....5g	

作り方・調理のポイント

- 1 ボウルに粉を入れて、中央をくぼませて、ミルク、水を加える。ヘラで混ぜ、まとまってきたら、ボウルの中で手の平で押しながらかよく捏ねる。
- 2 耳たぶ位の固さになり、表面がなめらかになったらラップで包み休ませる(30分以上)。
- 3 板に打ち粉をして②のをのせ、麺棒で3mm厚に伸ばしたら、生地に打ち粉をして包丁で5mm幅に切る。
- 4 鍋に湯を沸かし、麺を2~3分茹でる。
- 5 茹で上がったらずゆで汁をきり、器に盛る。
- 6 茹でてほぐした鰹、刻んだ小松菜をのせて、汁を注ぐ。

献立の工夫・対応のポイント

- 手打ちうどんはレシピの5倍量(液体ミルク45ml、水45ml、薄力粉150g)で作ると作りやすいです。液体ミルクでもちもちの仕上がりがりとなり、麺自体にコクが出るため、塩分少なめでも食べやすいです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

134
kcal

たんぱく質	5.4g	ビタミンA	8 μgRAE
脂 質	0.8g	ビタミンB1	0.07mg
炭水化物	25.1g	ビタミンB2	0.06mg
食塩相当量	0.4g	ビタミンC	5mg
鉄	0.4mg	カルシウム	27mg

公益社団法人北海道栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 大橋 沙矢子

レンチンで簡単 ちゃんぽん風そうめん (1人分)

材 料

茹でそうめん	40g	明治ほほえみらくらくミルク	60ml
白菜	15g	和光堂 ベビーフード	2.3g
人参	10g	コンソメ粉末	
しめじ	10g		
鶏ひき肉	15g		
ごま油	0.5g		

作り方・調理のポイント

- 1 そうめんは乾麺の状態では1.5センチ幅に折ってから茹でておく。
- 2 ミルクとベビーフードのコンソメを合わせる。
- 3 耐熱容器に粗みじん切りした白菜・人参・しめじを入れて電子レンジで2分温め、鶏ひき肉を加えて更に2分温める。
- 4 ③の容器に①の茹でそうめんと②のミルクをいれて混ぜ、電子レンジで1～2分温める。
- 5 仕上げにごま油を加えて器に盛り付けて完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食中期～後期頃のレンチンで作れる簡単なレシピです。
- 一般的なそうめんを鶏だしと液体ミルク、粉末コンソメで和風味のちゃんぽん風に作りました。仕上げにごま油を入れることでより風味とコクが増します。うどんでもアレンジできます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

141
kcal

たんぱく質	6.2g	ビタミンA	78 μgRAE
脂 質	4.7g	ビタミンB1	0.08 mg
炭水化物	18.2g	ビタミンB2	0.11 mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	21 mg
鉄	0.7 mg	カルシウム	43 mg

まつもと薬局自由が丘店 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 柴田 雅江

かんたんミルクパン (10個分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	24ml
強力粉	30g
イースト	0.6g
きび砂糖	1.5g
塩	0.3g
バター	1.2g

作り方・調理のポイント

- 1 ボウルにバターをすり付けてから強力粉を入れる。
- 2 ミルクを湯煎し人肌に温めイーストを溶かし、砂糖、塩を入れ混ぜ溶かす。
- 3 ①のボウルに入れ全体を混ぜる。
- 4 1分程度こねる。
- 5 丸めてラップをかけ1次発酵25分程度。
- 6 ガス抜きし、10等分にして丸め、焼けるよう天板に均等に並べて布巾をかけ2次発酵25分程度。
- 7 200℃のオーブンで10分焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- レシピの10倍量で作ると、明治ほほえみらくらくミルク1缶丸ごと使い切ることができるため賞味期限間近の1缶を使い切り無駄にならないです。
- 簡易的な作り方になっているので時間をかけず、簡単にふわふわパンが作れます。つかみ食べの時期の離乳食にはもちろん、幼児のご兄弟、ご家族にもおいしく食べて頂けます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

142
kcal

たんぱく質	4.2g	ビタミンA	19 μgRAE
脂 質	2.3g	ビタミンB1	0.09mg
炭水化物	25.1g	ビタミンB2	0.05mg
食塩相当量	0.4g	ビタミンC	18mg
鉄	0.5 mg	カルシウム	18mg

公益社団法人北海道栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 大橋 沙矢子

蒸しパンごはん (10個分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	120ml	人参	30g
薄力粉	100g	とうもろこし	30g
ベーキングパウダー	大さじ1/2	さやいんげん	30g
卵	M1個		
オリーブオイル	小さじ1		
ツナ缶(ノンオイル)	30g		

作り方・調理のポイント

- ボウルに卵を入れ泡立て器でよくかき混ぜる。ミルクを加えて混ぜる。ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、オリーブオイルを混ぜる。
- とうもろこしは皮のままラップをして5分間レンジにかけ、分量分をそぎ落とす。人参、さやいんげんは粗く切って15分ほど柔らかく茹でる。それぞれをつぶし食べやすい大きさに刻む。
- ②を①に混ぜ、2重にしたアルミカップ(小) 10個に分け入れる。
- 深型のフライパンに1.5cm程水を入れ、中心に小皿を入れ、上に平たい洋皿のせて沸騰させる。洋皿の上に③のアルミカップを並べ、蓋をして弱火で12分蒸す。

献立の工夫・対応のポイント

- 野菜や魚の水煮缶など好きな材料で作れます。朝食やお出かけのお弁当にも活躍します。調味料は使っていません。
- 蒸し器がなくてもフライパンでできます。
- 手づかみで食べやすいです。
- 明治ほほえみらくらくミルクの半分まで作りやすい分量にしています。
- 栄養価はカップ1個分です。



エネルギー

64 kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	2.3g	ビタミンA	13 μgRAE
脂 質	1.6g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	9.7g	ビタミンB2	0.04mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	3~5mg
鉄	0.3mg	カルシウム	27mg

公益社団法人高知県栄養士会 栄養ケア・ステーション レシピ作成者 高橋 由美

24

バナナ蒸しパン (10個分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	120ml
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	大さじ1/2
卵	M1個
オリーブオイル	小さじ1
バナナ	中1本

作り方・調理のポイント

- ボウルに卵を入れ泡立て器でよくかき混ぜる。ミルクを加えて混ぜる。ふるった薄力粉とベーキングパウダーを加えて混ぜ、オリーブオイルを混ぜる。
- 皮を剥いたバナナを軽くラップで包み、手でつぶす。
- ②を①に混ぜ、2重にした小のアルミカップ10個に分けて入れる。
- 深型のフライパンに1.5cm程水を入れ、中心に小皿を入れ、上に平たい洋皿のせて沸騰させる。洋皿に3のアルミカップを並べ、蓋をして弱火で12分蒸す。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳中期くらいから食べられる蒸しパンです。
- 朝食やお出かけのお弁当にも活躍します。
- 調味料は使っていませんが、ほのかなバナナの甘味がします。
- 蒸し器がなくてもフライパンで作れ、災害時でも作りやすいです。
- 手づかみで食べやすいメニューです。
- 明治ほほえみらくらくミルクの半分まで作りやすい分量にしています。
- 栄養価はカップ1個分です。



エネルギー

65 kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	1.8g	ビタミンA	13 μgRAE
脂 質	1.5g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	10.9g	ビタミンB2	0.04mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	3~5mg
鉄	0.3mg	カルシウム	26mg

公益社団法人高知県栄養士会 栄養ケア・ステーション レシピ作成者 高橋 由美

25

ミルクきなこ蒸しパン (8個分)

材 料

すこやかM1	100ml
米粉	100g
人参	40g
きな粉	20g
砂糖	15g
ベーキングパウダー	5g

作り方・調理のポイント

- 1 人参をすりおろしておく。
- 2 ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜる。
- 3 蒸し器を準備し、水を入れ、沸騰させる。
- 4 アルミカップを準備し、②をカップの8割まで入れる。
- 5 ④を蒸し器に並べ、強火で8~10分程度蒸す。竹串を刺して、内容物が付着しなければ、出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- 目安として、8cmアルミカップで8個できます。液体ミルクを入れることで、口当たりがまるやかな味わいになりました。すべての世代の方のおやつとしてオススメです。
- ちょっと昔なつかしい感じのする、蒸しパンです。
- 人参の代わりに、少量であれば、すり胡麻や青のり、バセリを入れると栄養価が高くなります。きな粉の香りと風味が意外に強いので、野菜を入れても気づかずに食べてしまいます。
- 栄養価はカップ2個分です。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

152
kcal

たんぱく質	3.8g	ビタミンA	69 μgRAE
脂 質	2.4g	ビタミンB1	0.03 mg
炭水化物	28.7g	ビタミンB2	0.05 mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	5 mg
鉄	0.7 mg	カルシウム	55 mg

公益社団法人熊本県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 松下 美由紀

26

ミルク蒸しパン (4~5人分)

材 料

明治ほえみらくらくミルク	150ml	付け 合わせ	ホイップクリーム	10g
ホットケーキミックス	150g		ぶどう	20g
砂糖	18g		みかん	5g
無塩バター	30g			

作り方・調理のポイント

- 1 無塩バターは電子レンジで溶かしておく。
- 2 ボウルに、すべての材料を入れよく混ぜる。
- 3 耐熱容器やカップに②を入れ、電子レンジ600Wで4分加熱する。
(火が通っていない場合は、30秒~1分追加で加熱する)
- 4 粗熱が取れたらお皿に盛り付け完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 砂糖の量を減らし、液体ミルクの甘みを生かした蒸しパンにしました。
- 子どものおやつなどにも手軽に作れるよう、少ない材料と簡単な調理法としました。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

213
kcal

たんぱく質	3.1g	ビタミンA	55 μgRAE
脂 質	9.7g	ビタミンB1	0.05 mg
炭水化物	28.7g	ビタミンB2	0.05 mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	2.9~8.2 mg
鉄	0.4 mg	カルシウム	43 mg

公益社団法人福岡県栄養士会ふくしま栄養ケア・ステーション レシピ作成者 八百板 百花

27

きなこミルク蒸しパン (6個分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	80ml
薄力粉	80g
ベーキングパウダー	2g
きなこ	10g
砂糖	20g

作り方・調理のポイント

- 1 薄力粉、ベーキングパウダー、きなこ、砂糖を合わせてふるう。
- 2 ボウルに①とミルクを合わせ、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
- 3 アルミカップ等に②を1/3程度ずつつける。
- 4 フライパンに③を並べて、水を1cmほど注ぎ沸騰させる。蓋をして弱火で10分程度蒸す。
- 5 竹串で中まで火が通ったか確認する。

献立の工夫・対応のポイント

- 蒸し器でもフライパンでも調理可◎



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

236
kcal

たんぱく質	5.8g	ビタミンA	21 μgRAE
脂 質	3.3g	ビタミンB1	0.07 mg
炭水化物	45.0g	ビタミンB2	0.06 mg
食塩相当量	0.2g	ビタミンC	3 mg
鉄	0.9 mg	カルシウム	62 mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 丸井 智美

28

さつまいも入り蒸しパン (3個分)

材 料

小麦粉	50g
ベーキングパウダー	2g
明治ほほえみらくらくミルク	70ml
さつまいも	20g

作り方・調理のポイント

- 1 さつまいもは皮をむき、5mm角に切り水にさらす。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 3 ミルクと②をダマがなくなるまで混ぜる。
- 4 ①のさつまいもの水気を切り、③に混ぜる。
- 5 カップにいれ、10分程度蒸す。

献立の工夫・対応のポイント

- 主食替わりの蒸しパン。中に入れるさつまいもの大きさを変えることにより幅広い月齢に対応できます。
- 手づかみ食へにも◎



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

328
kcal

たんぱく質	7.2g	ビタミンA	91 μgRAE
脂 質	6.8g	ビタミンB1	0.17 mg
炭水化物	57.9g	ビタミンB2	0.16 mg
食塩相当量	0.4g	ビタミンC	37 mg
鉄	1.7 mg	カルシウム	152 mg

認定栄養ケア・ステーション 榎田 レシピ作成者 北崎 千枝

29

もちりミルク蒸しパン (5個分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク----- 1本 (125ml)
米粉----- 100g
砂糖----- 20g
ベーキングパウダー----- 4g (小さじ1)

作り方・調理のポイント

- 1 ボウルに材料を全て入れ、泡立て器でよくかき混ぜる。
- 2 生地を5等分しカップに流し込み、強火で8分蒸す。

ポイント

米粉は、きめが細かい“製菓用”を使うと、ふんわり仕上がります。

献立の工夫・対応のポイント

- 甘さ控えめなので、食事にもおやつにも向いています。角切りにしたさつまいもやレーズン、甘納豆や、コーンと細かく切ったベーコン等を加えても、美味しく仕上がります。
- 米粉で作っているので、小麦、卵アレルギーの方も安心して召し上がれます。
- 米粉で作っているので、もちりしており、時間が経って冷めても硬くなりにくいので、給食にも向いています。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

541
kcal

たんぱく質	7.8g	ビタミンA	31 μgRAE
脂 質	5.5g	ビタミンB1	0.16 mg
炭水化物	111.8g	ビタミンB2	0.19 mg
食塩相当量	0.7g	ビタミンC	49 mg
鉄	0.6 mg	カルシウム	153 mg

公益社団法人石川県栄養士会いしかわ栄養ケア・ステーション レシピ作成者 清水 彩子

30

ホワイトソースピザ (1枚分)

材 料

ピザ生地	茹でうどん-----	40g	具	ツナ (水煮缶詰)-----	15g
	ホットケーキミックス-----	40g		コーン (缶詰)-----	10g
	アイクレオ赤ちゃんミルク-----	小さじ1		ミニトマト-----	20g
ホワイトソース	バター-----	5g	ピザ用チーズ-----	ピーマン-----	10g
	小麦粉-----	小さじ1			
	アイクレオ赤ちゃんミルク-----	50ml			

作り方・調理のポイント

- 1 ポリ袋に茹でうどんを入れてつぶしながらこね、他の材料を加えよくなる。
- 2 直径15cmの丸形に伸ばす。
- 3 耐熱容器にバターと小麦粉を入れ電子レンジ (600W) で30秒加熱。ミルクを加え30秒ごとに3回加熱しよく混ぜる。(好みで塩・こしょうを少々加えてもよい)
- 4 ピザ生地にホワイトソースを塗り、具をのせ、オーブントースターで焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- ホットケーキミックスに茹でうどんが加わるともちもち感がでます。イースト菌を使わなくてもおいしいピザ生地が出来ます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

402
kcal

たんぱく質	14.6g	ビタミンA	139 μgRAE
脂 質	15.9g	ビタミンB1	0.17 mg
炭水化物	49.5g	ビタミンB2	0.24 mg
食塩相当量	1.26g	ビタミンC	40 mg
鉄	0.9 mg	カルシウム	243 mg

公益社団法人福島県栄養士会ふくしま栄養ケア・ステーション レシピ作成者 阿部 和子

鱈とじゃが芋の ブレンダー風 (8人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク…… 1本(125mL)
じゃが芋……… 中2個(200g)
鱈切身 (骨皮を取る)……… 1切れ
水……… 100cc
乾燥パセリ……… 少々

作り方・調理のポイント

- 1 じゃが芋は皮をむき薄切りにして電子レンジで加熱する(目安は芋1個につき600W2分)。
- 2 鍋にミルク1/2本、①、鱈、分量の水、パセリを入れて中火で煮る。
- 3 じゃが芋、鱈をへらでつぶしながら煮詰める。
- 4 残りのミルクを加え、好みのかたさに仕上げる。

ポイント

煮詰めるとき、吹きこぼれと焦げ付きに気をつけてください。

献立の工夫・対応のポイント

- ブレンダーは南仏の郷土料理です。
- にんにく、こしょう、塩を好みで加えると、大人向けの一品にグレードアップします。オープンサンドなどで大人のお手軽ランチにも。
- 栄養量は分量の1/8量で計算しました。
- さらに工夫するなら、スライスチーズで塩味を加えても良いと思います。
- 9~11ヶ月児8人分です。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

29
kcal

たんぱく質	2.9g	ビタミンA	2 μgRAE
脂 質	0.6g	ビタミンB1	0.05 mg
炭水化物	5.6g	ビタミンB2	0.04 mg
食塩相当量	0g	ビタミンC	15 mg
鉄	0.2 mg	カルシウム	12 mg

公益社団法人石川県栄養士会いしかわ栄養ケア・ステーション レシピ作成者 金谷 陽子

32

鱈とミルククリームソース (2人分)

材 料

生鱈……… 2切れ(1切れ70g) | アイクレオ赤ちゃんミルク…… 1本(125ml)
酒……… 小さじ1 | 小麦粉……… 小さじ2強
塩……… ひとつまみ | 玉ねぎ……… 中1/2個
こしょう……… 適宜 | しめじ……… 40g
小麦粉……… 大さじ2/3 | 塩……… 小さじ1/4
オリーブ油……… 小さじ1と1/2 | ブロッコリー(茹)……… 30g

作り方・調理のポイント

- 1 鱈は半分にそぎ切りにして、酒、塩、こしょうを振り少し置いたら、小麦粉を全体につける。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき①の鱈を入れ、蓋をして中火で返しながらこんがり焼く。
- 3 ボウルに小麦粉を入れ、ミルクを少しずつ入れ泡だて器などを使って良く混ぜる。
- 4 しめじは石づきを取りほぐし、玉ねぎは皮をむき薄切りにする。
- 5 鍋に③と④、塩を入れて弱火にかけ、混ぜながらクリーム状にする。
- 6 皿に⑤のソースを盛り付け、鱈をのせブロッコリーを添えて出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- ソースが鱈を滑らかな食感にしてくれます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

175
kcal

たんぱく質	15.3g	ビタミンA	61 μgRAE
脂 質	5.9g	ビタミンB1	0.2mg
炭水化物	15.0g	ビタミンB2	0.2mg
食塩相当量	1.1g	ビタミンC	36mg
鉄	0.7 mg	カルシウム	63mg

公益社団法人青森県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 成田 真澄

33

真鯛のポワレ (1人分)

材 料

明治ほほみらくらくミルク	100ml	にんにく	5g
アスパラ	20g	小麦粉	2g
トマト缶	75g	塩こしょう	少々
玉ねぎ	50g	バター	5g
真鯛	100g	白ワイン	30g
コンソメ	2g		

作り方・調理のポイント

- 1 真鯛に塩こしょうを振る。
- 2 みじん切りした玉ねぎ、にんにくを炒め、火が通ったらミルク、トマト缶、コンソメを入れて煮て、ソースを作る。
- 3 小麦粉を付けた真鯛とアスパラを焼く。フライパンにバターをひいて、皮面から焼いて焼き目をつけ、白ワインを入れて蒸し焼きにする。
- 4 ②のソースを真鯛にかけて食べる。

献立の工夫・対応のポイント

- ソースをつくる時には沸騰させると液体ミルクが分離するので、沸騰させないように気を付けましょう。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

315
kcal

たんぱく質	23.75g	ビタミンA	53 μgRAE
脂 質	10.5g	ビタミンB1	0.184mg
炭水化物	25.26g	ビタミンB2	0.251mg
食塩相当量	0.349g	ビタミンC	24.7~45.6mg
鉄	2.21mg	カルシウム	113mg

認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ レシピ作成者 長井 彩子

34

たらのムニエル (カレーミルクソースかけ) (1人分)

材 料

真鱈切り身	60g	アイクレオ赤ちゃんミルク	30ml (大さじ2)
塩	1g (小さじ1/5)	ブロッコリー	30g (小房1)
小麦粉	9g (大さじ1)	トマト	小さじ1/2
カレー粉	0.5g (小さじ1/4)	レモン	10g (薄切り1枚)
サラダ油	2g (小さじ1/2)	粉パセリ	少々
バター	4g (小さじ1)		

作り方・調理のポイント

- 1 鱈の水分を拭き塩を振る。
- 2 小麦粉にカレー粉を混ぜたものを鱈にまぶす。
- 3 フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油をひき②を軽く焦げ目がつくように両面を焼く。
- 4 バターを入れ蓋をして弱火でじっくり火を通す。
- 5 焼けて鱈から水分がでたら、ミルクを入れてとろみがつくまで煮込む。(煮汁がミルクソースになる)。
- 6 フライパンから鱈を取り出して野菜、レモンを盛り付けてミルクソースを回しかけて青のりをふる。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルク特有の缶臭やレトルト臭とムニエルに使用したバター臭を消すためにカレー味にして高齢者も食べやすくなるように工夫しました。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

172
kcal

たんぱく質	13.4g	ビタミンA	86 μgRAE
脂 質	7.0g	ビタミンB1	0.17mg
炭水化物	14.0g	ビタミンB2	0.18mg
食塩相当量	1.3g	ビタミンC	63mg
鉄	1.1mg	カルシウム	58mg

中央調剤薬局奥病前支店 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 前田 真知子

鶏肉のクリーム煮 (4人分)

材 料

手羽元	400g	ベーコン	20g
薄力粉	20g	人参	80g
塩(下味用)	4g	玉ねぎ	150g
サラダ油	12g	アスパラ	100g
バター	20g	バター(仕上げ)	20g
酒	50ml		
水	100ml		
明治ほほえみらくらくミルク	100ml		

作り方・調理のポイント

- 1 手羽元に塩で下味をつける。ベーコンは1cm幅、人参はシャトー、玉ねぎはくし切り、アスパラは根元を落として筋をむいて3等分にする。
- 2 手羽元に薄く薄力粉をまぶす。深めのフライパンにサラダ油とバターを強火で熱し、手羽元を焼く。返しながら全体に焼き色をつけ、ベーコンを加えてさらに炒める。
- 3 余分な油をふき取り、酒、水、人参、玉ねぎを加えて強火にかける。沸いたら弱火で12分ほど煮込む。10分経ったらアスパラを加えて再度煮込む。
- 4 野菜に火が通ったら手羽元は取り出し、ミルク、バターを加える。つやが出てきたら手羽元と合わせて盛り付ける。

献立の工夫・対応のポイント

- バターは無塩バターを使用。有塩使用の際は塩分の調整をしてください。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

397
kcal

たんぱく質	48.1g	ビタミンA	288 μgRAE
脂 質	27.0g	ビタミンB1	0.37mg
炭水化物	12.5g	ビタミンB2	0.19mg
食塩相当量	1.3g	ビタミンC	14mg
鉄	1.1mg	カルシウム	44mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 丸井 智美

パンプキンとうずらの卵寄せ (4人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	1本(125ml)
南瓜	200g
ウズラ卵	6個
卵	1個
昆布茶(顆粒)	4g

作り方・調理のポイント

- 1 牛乳パックを2個作る(1Lパックを底から人差し指分くらいを切る。クッキングシートを引くと取り出しやすい)
- 2 南瓜を適当な大きさに切り茹で、皮の部分を包丁で切っておく。ウズラ卵は茹でて殻をむく。
- 3 南瓜のオレンジ色の実の部分をフォークでつぶし、卵を入れ混ぜ、ミルク、昆布茶も加え空気を含まないように混ぜ合わせる。
- 4 牛乳パックに皮の部分とウズラ卵を入れ、卵液を流し、茶わん蒸しの要領で蒸し上げる(蒸し時間は長め、火を切り余熱を利用して固める)

献立の工夫・対応のポイント

- 冷やしてから切るときれいな断面になります。
- サラダの彩りとして、少し小さく薄く切りトッピングとしてもおすすめです。
- あんをかけるとのど越しよくいただけます。
- よく混ぜても卵液は一定量分離しますが、それをご愛敬。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

458
kcal

たんぱく質	18.7g	ビタミンA	1033 μgRAE
脂 質	18.4g	ビタミンB1	0.38mg
炭水化物	53.4g	ビタミンB2	0.98mg
食塩相当量	2.5g	ビタミンC	113mg
鉄	4.3mg	カルシウム	144mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーションしほ レシピ作成者 上山 真由美

レンチン 離乳食ちゃわんむし (4個分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク ----- 1缶 (240ml)
卵 ----- 1個
オリゴ糖 ----- 大さじ1

作り方・調理のポイント

- 1 材料を泡だて器でよくかき混ぜる。
- 2 耐熱容器に4等分に分け、ラップをし、電子レンジ200Wで10分加熱する。
- 3 粗熱がとれたら完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 材料を混ぜてレンチンだけで、具なしの茶碗蒸しができます。



離乳食

幼 児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

65
kcal

たんぱく質	2.6g	ビタミンA	22 μgRAE
脂 質	3.4g	ビタミンB1	0.04 mg
炭 水 化 物	6.0g	ビタミンB2	0.11 mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	18 mg
鉄	0.8 mg	カルシウム	37 mg

まつもと薬局フロンティア店 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 小林 明依

38

ミルク茶わん蒸し・そぼろあんかけ (1人分)

材 料

卵 ----- 13g	A	鶏ひき肉 ----- 10g
アイクレオ赤ちゃんミルク ----- 40ml		砂糖 ----- 0.6g
だし汁 ----- 10ml		しょうゆ ----- 1.1g
塩 ----- 0.2g		水 ----- 大さじ2
しょうゆ ----- 0.4g		片栗粉 ----- 0.5g
		水 ----- 小さじ1
		オクラ ----- 3g

作り方・調理のポイント

- 1 溶きほぐした卵、だし汁、塩、しょうゆを混ぜ、ミルクを加えて更に混ぜ合わせる。
- 2 ①の液を器に等分して入れ、蒸気の立った蒸し器に入れて、弱火で10分位蒸す。
- 3 Aの材料を小鍋に入れて加熱、かき混ぜながらそぼろを作る。そぼろに水を加えてひと煮たちさせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、そぼろあんかけを作る。
- 4 蒸しあがったミルク茶わん蒸しにそぼろあんをかけ、茹でて切ったオクラをのせる。

献立の工夫・対応のポイント

- 乳児から高齢者まで幅広く好まれるメニューです。
- 卵に液体ミルクを加えることでなめらかな仕上がりに。
- そぼろあんかけが味のアクセントとなり食べやすくなっています。
- 蒸し器の代わりに電子レンジでもできます。
- 食材料の分量は離乳期・幼児食頃を記載しています。



離乳食

幼 児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

72
kcal

たんぱく質	4.2g	ビタミンA	62 μgRAE
脂 質	4.0g	ビタミンB1	0.04 mg
炭 水 化 物	4.3g	ビタミンB2	0.11 mg
食塩相当量	0.5g	ビタミンC	3 mg
鉄	1.0 mg	カルシウム	92 mg

認定栄養ケア・ステーション 栄養まえばし レシピ作成者 高橋 みゆき

39

ミルク茶碗蒸し (1人分)

材 料

卵	10g	WAKODO手作り応援和風だし	1/2包 (1.25g)
すこやかM1	40ml	しょうゆ	2g
WAKODO手作り応援和風だし	1/2包 (1.25g)	片栗粉	1.5g
鶏胸ひき肉	12g		
人参	5g		
小松菜	3g		

作り方・調理のポイント

- 1 卵を溶きほぐし、ミルクを少量ずつ混ぜながら加え、だしも混ぜる。
- 2 器に鶏胸ひき肉・人参・小松菜を入れて①を等分に注ぎ1個ずつラップをする。
- 3 深めのフライパンに水を入れ、沸騰したら②を入れて蓋をし、弱火で10分蒸す。
- 4 15mlのお湯で溶いたWAKODO和風だしとしょうゆを混ぜ合わせ、片栗粉でとろみをつけ、③の上からかける。

献立の工夫・対応のポイント

- 卵を割りほぐしてから茶こし等でこすと、よりなめらかに仕上がります。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

66
kcal

たんぱく質	5.0g	ビタミンA	55 μgRAE
脂 質	2.8g	ビタミンB1	0.06 mg
炭水化物	4.8g	ビタミンB2	0.12 mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	17 mg
鉄	0.5 mg	カルシウム	29 mg

公益社団法人北海道栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 大橋 沙矢子

40

湯煎で作る やわらか卵焼き風 (2人分)

材 料

卵	2個
アイクレオ赤ちゃんミルク	1本 (125ml)
粗びきこしょう	適量
トマトケチャップ	お好みの量 (20gで計算)

作り方・調理のポイント

- 1 高密度ポリエチレン製のポリ袋に卵・ミルク・粗びきこしょうをいれてよくもみほぐす。
- 2 卵液の真上からねじるようにして空気を抜き、上のほうでしっかりしぼる。
- 3 沸かしたお湯に耐熱皿を入れて袋が底につかないようにし、②を入れて湯煎をする。
- 4 5分ほど経ったら菜箸等でかため具合をチェックし、ポリ袋から剥がれ落ちる状態になっていたら湯煎を終了し取り出す。
- 5 器に盛り付け、ケチャップをかけたら完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクの栄養価の高さを活かして、咀嚼がづらい時にも食べやすい高栄養なやわらか卵焼き風です。
- やわらかくじゅわつとした食感なので、出来立てをすぐに食べるのがおすすめです。
- 災害時でも作れるようにポリ袋で調理できるように考案しています。
- お好みでケチャップライスの上のせてオムライス風にしてもおいしいです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

131
kcal

たんぱく質	7.0g	ビタミンA	123 μgRAE
脂 質	8.0g	ビタミンB1	0.1 mg
炭水化物	7.0g	ビタミンB2	0.31 mg
食塩相当量	0.5g	ビタミンC	25 mg
鉄	1.3 mg	カルシウム	53 mg

公益社団法人東京栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 久保 安裕美

41

レンチン麻婆豆腐風 (1人分)

材 料

鶏ひき肉	10g
絹ごし豆腐	20g
味噌	2g
人参	5g
ブロッコリー	5g
でんぷん	2g
アイクレオ赤ちゃんミルク	30ml

作り方・調理のポイント

- 1 野菜を小さく切り、耐熱容器に入れて電子レンジで1分半加熱する。
- 2 別の耐熱容器に、鶏ひき肉を入れて電子レンジで1分加熱する。一度取り出してほぐし、火が通るまで加熱する。
- 3 味噌、でんぷん、ミルクを混ぜ、①と②を加え混ぜ、電子レンジで30秒加熱する。様子を見て、とろみがついていたら完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 材料を混ぜてレンチン。大人の料理の合間や、作り置き冷凍離乳食用野菜を使って簡単に作れます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

65 kcal

たんぱく質	3.7g	ビタミンA	63 μgRAE
脂 質	3.0g	ビタミンB1	0.07mg
炭水化物	5.2g	ビタミンB2	0.08mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	18mg
鉄	0.6mg	カルシウム	30mg

まつもと薬局フロンティア店 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 小林 明依

ミルクごま豆腐 (4人分)

材 料

液体ミルク	240~250ml (アイクレオ赤ちゃんミルクなら2本 250ml) (明治ほほえみらくらくミルクなら1缶 240ml)
練り胡麻	35g
片栗粉	35g

作り方・調理のポイント

- 1 鍋に材料を全部入れ、ミルク、練り胡麻、片栗粉をしっかりと混ぜ、溶かしておく。
- 2 中弱火~弱火にかけ、木べらで常に混ぜる。
- 3 トロリとしたら火から降りし弾力が出るまで練る。
- 4 濡らしたバットに③を入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 5 切り分け、子どもはそのまま、大人はわさびとしょうゆを添えていただく。

ポイント

火にかける前に材料をよく混ぜておきましょう。火加減注意。(調理時間5~10分)

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食の場合、対象は後期・完了期がよい(中期は胡麻がOKなら)。その場合、割と弾力がありしっかりとしているので、練り具合を調整し、もっとゆるく仕上げるか、液体ミルクに対する胡麻・片栗粉の割合を低くする(各30g)と良いです。
- コンセプト
 - ・美味しい
 - ・栄養価が高い
 - ・簡単で手間がかからないのに手をかけている様に見える
 - ・また作りたくなるようなもの
- 対象者は、全世代



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

1635 kcal

たんぱく質	37g	ビタミンA	1075 μgRAE
脂 質	89g	ビタミンB1	1.6mg
炭水化物	175g	ビタミンB2	2.4mg
食塩相当量	0.75g	ビタミンC	150mg
鉄	21.3mg	カルシウム	1295mg

*アイクレオ赤ちゃんミルク2本で計算

健康の場 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 高橋 真珠子

マカロニグラタン (1人分)

材 料

ミックスベジタブル	15g	マカロニ (乾燥)	7g
玉ねぎ	15g	粉チーズ	4g
鶏ささ身	10g	明治ほほえみ らくらくミルク	100ml
バター	1g		
小麦粉	小さじ1		

作り方・調理のポイント

- マカロニをやわらかくなるまで茹でて、小さめに切る。鶏ささみを小さめの一口大に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にバターをひき、玉ねぎ、鶏ささみ、ミックスベジタブルを炒める。火が通ったら、一度火を止め、小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ミルクとマカロニを入れ、再び火をつけ、弱火で炒める。
- 粉チーズを分量の半分の量を入れて煮る。
- とろみがついたら、耐熱容器に盛り付け、残りの粉チーズをかけてほんのり焼き色がつくまで焼く。

ポイント

- 食べにくければ、ミックスベジタブルのグリーンピースとコーンの薄皮を取っておきましょう。
- ミルクを入れて煮る時やトースターで焼く時は焦げないように注意しましょう。

献立の工夫・対応のポイント

- ミックスベジタブルを活用することで、調理の手間を削減し、料理の彩りを良くしています。
- ささみや粉チーズを使用しているため、たんぱく質が不足しがちな高齢者にもぴったりの献立です。
- ホホワイトソースを牛乳で作るときよりもカルシウムの量は半減します。具材に小松菜等をプラスしても！



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

155 kcal

たんぱく質	7.6g	ビタミンA	105 μgRAE
脂 質	5.8g	ビタミンB1	0.10mg
炭水化物	17.6g	ビタミンB2	0.13mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	11mg
鉄	1.1mg	カルシウム	111mg

認定栄養ケア・ステーション もくぞう レシピ作成者 福島 千晴

44

うどんマカロニのグラタン (1人分)

材 料

玉ねぎ	20g	明治ほほえみらくらくミルク	100ml
ツナ缶	10g	ピザ用チーズ	5g
サラダ油	2g		
小麦粉	5g		
茹でうどん	30g		

作り方・調理のポイント

- 玉ねぎを薄切りにする。
- ツナ缶は汁を切っておく。
- ①②を油で炒める。ある程度火が通ったら小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ③にミルクと食べやすい長さに切った茹でうどんを入れ、煮込む。
- 器に入れチーズをのせ、トースターで焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- マカロニの代わりに短く切った茹でうどんを使用しました。
- 今回のレシピに関わらず、様々な野菜や肉類等の具材を入れてアレンジ可能。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

172 kcal

たんぱく質	6.0g	ビタミンA	66 μgRAE
脂 質	7.5g	ビタミンB1	0.10mg
炭水化物	19.8g	ビタミンB2	0.11mg
食塩相当量	0.26g	ビタミンC	20mg
鉄	1.7mg	カルシウム	119mg

認定栄養ケア・ステーション 銀団 レシピ作成者 北崎 千絵

45

鮭とトマトのミルクグラタン (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	1本 (125ml)	小麦粉	6g
生鮭	70g	バター	6g
酒	5g	粉チーズ	2g
こしょう	0.1g		
玉ねぎ	50g		
トマト	40g		
味噌	6g		

作り方・調理のポイント

- 1 鮭は骨と皮を外し一口大に切り酒を振っておく。トマトはさいの目切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 ボウルにミルクを入れ、味噌を加えて溶かしておく。
- 3 フライパンで玉ねぎ、鮭をバターで炒め、火が通ったら弱火にして小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。
- 4 ②を③に加え沸騰するまで加熱し、火を止めてトマトを加えて混ぜる
- 5 耐熱皿に④を入れ粉チーズを振り、オーブントースターで10分焦げ目がつくまで加熱する。

献立の工夫・対応のポイント

- ホワイトソースの味付けに味噌を加えてコクを出しました。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー
371
kcal

たんぱく質	18.8g	ビタミンA	153 μgRAE
脂 質	22g	ビタミンB1	0.32mg
炭水化物	21.5g	ビタミンB2	0.27mg
食塩相当量	1.0g	ビタミンC	59mg
鉄	1.2mg	カルシウム	105mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 池谷 広美

チキンエビパンプキングラタン (4人分)

材 料

グラタンミックス	1箱(102g)	バター	20g
マカロニ(グラタンミックスに付属)	1箱(84g)	ピザ用チーズ	100g
鶏もも肉	150g	水	300ml
むきえび	150g	牛乳	200ml
玉ねぎ	1玉(200g)	すこやか M1	200ml
しめじ	1株(200g)		
南瓜	150g		

作り方・調理のポイント

- 1 鶏もも肉、むきえびは1口大に切る。玉ねぎは薄切り、南瓜は皮をとるところごとろくそぎ落としてくし形切り、しめじは石づきを切り落として手でさいしておく。
- 2 厚手の鍋にバターを溶かし、鶏もも肉、むきえび、玉ねぎ、しめじを入れ、焦がさないように玉ねぎがしんなりするまで炒める
- 3 火を止め、グラタンミックス、水、牛乳とミルクの順に入れ、よく混ぜる。
- 4 南瓜、マカロニを加え、さらに混ぜる。
- 5 中火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰したら火を弱めて、さらに混ぜながら煮る。(約3分)
- 6 耐熱皿に移し、チーズ、バターをのせて、オーブントースターで7~8分焼く。(オープンの場合、200~250℃10~12分)
- 7 好みて粉チーズをかける。

献立の工夫・対応のポイント

- 市販のグラタンミックスを活用して、手軽にローリングストックできます。
- 普通牛乳と液体ミルクを半々で使うことにより、コクが増します。
- 液体ミルクの粉っぽさを南瓜でカバーしています。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー
345
kcal

たんぱく質	21.5g	ビタミンA	145 μgRAE
脂 質	8.4g	ビタミンB1	0.41mg
炭水化物	46g	ビタミンB2	0.32mg
食塩相当量	2.8g	ビタミンC	21mg
鉄	1.6mg	カルシウム	240mg

公益社団法人大阪府栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 阿部 茉莉

貝たくさん豚肉のシチュー (1人分)

材 料

豚ロース薄切り	40g	牛乳	50ml
人参	35g	液体ミルク	50ml
玉ねぎ	60g	コンソメ	1.5g
じゃが芋	40g	塩	0.5g
ブロッコリー	15g	水	100ml
バター	10g	バセリ	0.1g
小麦粉	12g		

作り方・調理のポイント

- 1 豚ロース肉は2cm幅位に切る。人参、玉ねぎ、じゃが芋は一口大に切る。
- 2 ブロッコリーは房に分け、茹でしておく。
- 3 鍋にバターを入れて溶かし、小麦粉を加えて極弱火でじっくり炒める。牛乳を少しずつ加えてホワイトソースを作る。
- 4 フライパン（フッ素加工）に豚肉入れて炒め、肉の油が出たら野菜を加え炒める。次にコンソメと水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- 5 ④にホワイトソースとミルクを加え、塩で味を整える。
- 6 器にシチューを盛り、ブロッコリーを上からのせる。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクを一人前50ml使用していますが、普段食べている手作りシチューの味と変わらないように作ってみました。
- 量や具材の大きさを調整して子供から大人まで食べられるレシピです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

363 kcal

たんぱく質	13.7g	ビタミンA	359 μgRAE
脂 質	19.9g	ビタミンB1	0.46mg
炭水化物	31.8g	ビタミンB2	0.27mg
食塩相当量	1.5g	ビタミンC	55mg
鉄	1.1mg	カルシウム	112mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 大石 陽子

48

おからサラダ (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	70ml程度	芽ひじき	1g
生おから	70g	塩こうじ	5g
ツナ缶（水煮）	30g	マヨネーズ	6g
きゅうり	30g	こしょう	少々
塩（塩もみ用）	少々		

作り方・調理のポイント

- 1 おからを耐熱ボウルにいれ、ミルクを70ml前後加えて好みの加減にしめらせる。
- 2 芽ひじきをさっと洗い①に加え、電子レンジにかける。(600W 約80秒)
- 3 きゅうりは薄く輪切りにし、塩もみしておく。
- 4 ③のきゅうりと、汁気をざっと切ったツナ缶を②に加える。
- 5 こしょうを加え、塩こうじとマヨネーズである。

献立の工夫・対応のポイント

- 生おからと液体ミルクを使って、電子レンジだけで手軽に調理できる副菜を考えました。
- 液体ミルクでおからをしめらせ、サラダのベースにしています。かなりしっとりさせて、おから特有のパサつきを抑えました。
- 代わりに豆乳を使うこともできますが、液体ミルクのほうがよりまろやかな味に仕上がったと思います。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

201 kcal

たんぱく質	10.7g	ビタミンA	65 μgRAE
脂 質	10.1g	ビタミンB1	0.16mg
炭水化物	17.8g	ビタミンB2	0.15mg
食塩相当量	0.9g	ビタミンC	32mg
鉄	1.5mg	カルシウム	105mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 大石 陽子

49

手作りカッテージチーズあえ 〈ブロッコリー・さつまいも〉 (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク …… 1本 (125ml)
レモン果汁 …………… 6ml
ブロッコリー …………… 10g
さつまいも …………… 20g

作り方・調理のポイント

- 1 ミルクをレンジで1～2分温める。これにレモン汁を加えさつと混ぜる。
- 2 5分経って分離したら、コーヒーフィルターを敷いたザルに流し入れ濾す。
- 3 ブロッコリーは小房に分け熱湯でやわらかく茹で、つぼみの部分を4～5mm大に刻んでおく。
- 4 さつまいもは皮を厚めにむいて水に5分ほどさらし、5～6mm角に切る。鍋にさつまいもを水から入れ、やわらかくなるまで茹でしておく。
- 5 ブロッコリーとさつまいもをカッテージチーズであえる。

ポイント

ミルクにレモン果汁を入れてカッテージチーズを作ります。食べやすく栄養価も高いブロッコリーとさつまいもをレモンの香りがするカッテージチーズであえます。

献立の工夫・対応のポイント

- 牛乳に酢を入れて分離させ、カッテージチーズが作れることにヒントを得て、液体ミルクに果物の爽やかなレモン果汁を混ぜ、液体ミルクを多量に消費できる離乳食レシピを考えました。
- 分離に5分ぐらいかかりますが、紙のコーヒーフィルターで濾すと上手く濾せ、和えるのに十分な量のカッテージチーズを作ることができます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

117
kcal

たんぱく質	2.4g	ビタミンA	95 μgRAE
脂 質	4.9g	ビタミンB1	0.16mg
炭水化物	16.3g	ビタミンB2	0.21mg
食塩相当量	0.05g	ビタミンC	70mg
鉄	0.7mg	カルシウム	62mg

公益社団法人香川県栄養士会健やか香川栄養ケア・ステーション レシピ作成 土居 利奈子

50

手作りカッテージチーズあえ 〈かぼちゃ・りんご〉 (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク …… 1本 (125ml)
レモン果汁 …………… 6ml
南瓜 …………… 25g
りんご …………… 15g

作り方・調理のポイント

- 1 ミルクをレンジで1～2分温める。これにレモン汁を加えさつと混ぜる。
- 2 5分経って分離したら、コーヒーフィルターを敷いたザルに流し入れ濾す。
- 3 南瓜は種とワタをのぞき、2～3cm角に切り、ラップをかけて電子レンジで1～2分加熱し、皮をむいて5～6cm角に切っておく。
- 4 りんごは皮と芯をのぞいて、5mmの厚さのいちよう切りにし、水をひたひたに入れてラップをかけ、電子レンジで1～2分加熱し5mm角に切っておく。
- 5 南瓜とりんごをカッテージチーズであえる。

ポイント

ミルクにレモン果汁を入れてカッテージチーズを作ります。今回は甘い南瓜とりんごをレモンの香りがするカッテージチーズであえています。

献立の工夫・対応のポイント

- 牛乳に酢を入れて分離させ、カッテージチーズが作れることにヒントを得て、液体ミルクに果物の爽やかなレモン果汁を混ぜ、液体ミルクを多量に消費できる離乳食レシピを考えました。
- 分離に5分ぐらいかかりますが、紙のコーヒーフィルターで濾すと上手く濾せ、和えるのに十分な量のカッテージチーズを作ることができます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

119
kcal

たんぱく質	2.3g	ビタミンA	171 μgRAE
脂 質	4.9g	ビタミンB1	0.15mg
炭水化物	16.9g	ビタミンB2	0.20mg
食塩相当量	0.05g	ビタミンC	64mg
鉄	0.6mg	カルシウム	55mg

公益社団法人香川県栄養士会健やか香川栄養ケア・ステーション レシピ作成 土居 利奈子

51

手作りカッテージチーズあえ 〈ほうれん草・さつまいも〉 (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク ---- 1本 (125ml)
レモン果汁 ----- 6ml
ほうれん草 ----- 20g
さつまいも ----- 20g

作り方・調理のポイント

- 1 ミルクをレンジで1~2分温める。これにレモン汁を加えさつと混ぜる。
- 2 5分程経って分離したら、コーヒーフィルターを敷いたザルに流し入れ濾す。
- 3 ほうれん草は葉先を使い、さつと茹でて水にとり、水けを絞って小さく切っておく。
- 4 さつまいもは皮を厚めにむいて水に5分ほどさらし、5~6mm角に切り、水からやわらかく茹でておく。
- 5 ほうれん草とさつまいもをカッテージチーズであえる。

ポイント

ミルクにレモン果汁を入れてカッテージチーズを作り、やわらかく食べやすいほうれん草の葉先とさつまいもをレモンの香りがするカッテージチーズであえています。

献立の工夫・対応のポイント

- 牛乳に酢を入れて分離させ、カッテージチーズが作れることにヒントを得て、液体ミルクに果物の爽やかなレモン果汁を混ぜ、液体ミルクを多量に消費できる離乳食レシピを考えました。
- 分離に5分ぐらしかかりますが、紙のコーヒーフィルターで濾すと上手く濾せ、和えるのに十分な量のカッテージチーズを作ることができます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

118 kcal

たんぱく質	2.4g	ビタミンA	158 μgRAE
脂 質	4.9g	ビタミンB1	0.17mg
炭水化物	16.4g	ビタミンB2	0.23mg
食塩相当量	0.05g	ビタミンC	65mg
鉄	1.0mg	カルシウム	68mg

公益社団法人食川県栄養士会健やか食川栄養ケア・ステーション レシピ作成 土屋 利栄子

52

ひじきのヘルシーサラダ (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク ---- 25ml
ひじき(乾燥) ----- 8g
れんこん ----- 20g
もち麦(乾燥) ----- 10g(大さじ1)
人参 ----- 5g
むき枝豆 ----- 5g
胡麻ドレッシング ----- 7g(大さじ1/2)
明治ほほえみらくらくミルク ---- 5ml(小さじ1)
しょうゆ ----- 1.5g(小さじ1/4)

作り方・調理のポイント

- 1 水で戻したひじきをミルクで水分がなくなるまで煮る。
- 2 もち麦は15分茹でて火をとめ蒸らしておいたものを洗いぬめりをとりザルで水気を切る。
- 3 れんこんは3mmの厚さの銀杏切りにして茹でる(酢を入れると白く仕上がる)
- 4 人参は好みの大きさに切り茹でる。
- 5 枝豆は茹でてさやから取り出す。(人参とむき枝豆は冷凍野菜でも良い)
- 6 胡麻ドレッシング+ミルク+しょうゆを混ぜたもので①~④をあえる。
- 7 ⑥を器に盛り付けむき枝豆を飾る。

献立の工夫・対応のポイント

- 最近流行している米粒麦も使い食物繊維が無理なく摂れるように工夫しました。
 - ひじきは水で戻しただけでは水っぽく舌触りも良くないですが、液体ミルクを入れて煮ることにより、水分が飛び、さらに軟らかくなりコクも出て水っぽさも解消できます。和え物にはおすすめです。しょうゆを隠し味に使うことによりさらに風味が良くなりました。
- 食物繊維総量5.27g



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

112 kcal

たんぱく質	3.8g	ビタミンA	78 μgRAE
脂 質	3.7g	ビタミンB1	0.27mg
炭水化物	19.6g	ビタミンB2	0.16mg
食塩相当量	0.8g	ビタミンC	8mg
鉄	1.3mg	カルシウム	101mg

中央調剤薬局県病前支店 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 前田 真知子

53

じゃがいものキッシュ (1人分)

材 料

じゃが芋	30g	【調味料A】	
玉ねぎ	40g	明治ほほえみらくらくミルク	100ml
ほうれん草	10g	卵	50g(1個)
プチトマト	30g	固形フィヨン	1.5g
		粉チーズ	3g
		塩	0.5g
		こしょう	適量

作り方・調理のポイント

- じゃが芋・玉ねぎは薄切りにし、耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで1~2分間加熱する。
ほうれん草は3cm幅に切り、沸騰した湯に入れ茹でる。
プチトマトは半分に分ける
- ①で下処理したじゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草をお皿(耐熱容器)に入れる。
- 調味料Aを混ぜ合わせる、②へ流し入れる。最後にプチトマトを乗せてオーブンで200℃15分加熱したら出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- 分量通りに調味すると味がしっかりつくので、粉チーズ・コンソメ・塩の量を調整し、食材の切り方を変えれば幼児・離乳食にも活用できます。
- 肉(ベーコンや鶏肉)を加えても良いです。



エネルギー

142 kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	9.0g	ビタミンA	141 μgRAE
脂 質	6.3g	ビタミンB1	0.10mg
炭水化物	12.1g	ビタミンB2	0.28mg
食塩相当量	1.5g	ビタミンC	27mg
鉄	1.4mg	カルシウム	12.1mg

公益社団法人群馬県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 橋山 祐花

54

野菜と豆腐のキッシュ風 (1人分)

材 料

絹ごし豆腐	30g	卵	15g
人参	15g	アイクレオ赤ちゃんミルク	30ml
玉ねぎ	10g	ピザ用チーズ	6g
トマト	10g	バター	2g
枝豆(豆)	3g		

作り方・調理のポイント

- 豆腐は水切りをして1cm角に切っておく。
- 人参は薄い短冊切り、玉ねぎは薄切り、トマトは粗みじん切り、枝豆は茹でておく。
- フライパンにバターを入れて加熱し、人参と玉ねぎを軟らかく炒めておく。
- 卵を溶きほぐしてミルクを混ぜておく。
- 耐熱容器に豆腐、炒めた野菜、トマトをのせ④を流し入れ、チーズをのせて180℃のオーブンで10分焼き、仕上げに枝豆(離乳食用は刻む)をのせる。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食用は煮野菜を利用して軟らかく仕上げると食べやすくなります。
- 幼児用や大人用には、全体の量を増やして、季節の野菜をバターで炒めてミルク味とコラボさせ、更にチーズを加えて焼くことでカルシウムアップが期待できます。
- 食材材料は離乳食後期頃として1人分を記載しています。



エネルギー

115 kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	6.1g	ビタミンA	188 μgRAE
脂 質	7.2g	ビタミンB1	0.09mg
炭水化物	6.0g	ビタミンB2	0.14mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	6mg
鉄	1.0mg	カルシウム	93mg

認定栄養ケア・ステーション 栄養まえばし レシピ作成者 小坂 桂子

55

生地なしで簡単！ かぼちゃのキッシュ (1人分)

材 料

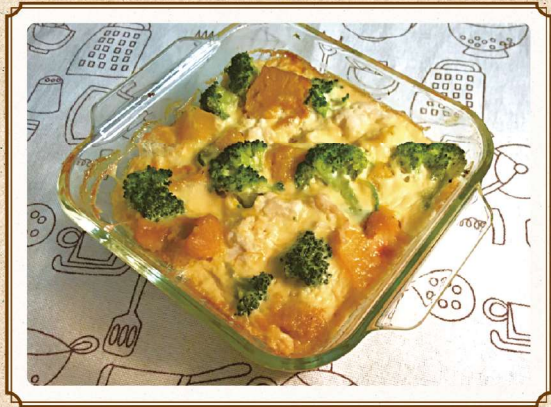
冷凍南瓜	60g	【卵液】	
冷凍ブロッコリー	40g	アイクレオ赤ちゃんミルク	63ml
鶏ももひき肉	25g	卵	1/2個
		粉チーズ	小さじ1・1/2

作り方・調理のポイント

- 1 冷凍南瓜、冷凍ブロッコリーは解凍し、南瓜は皮をむいてそれぞれ一口大に切る。
- 2 耐熱容器にひき肉を入れ、ラップをして電子レンジ600Wで30秒加熱、ほぐしてさらに30秒加熱する。
- 3 卵液の材料を混ぜる。
- 4 器に具材と卵液を入れ、190℃に予熱したオーブンで20分加熱する。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食後期から高齢者まで幅広くお召し上がりいただけるので、ストックしている液体ミルクの大量消費が可能です。
- 冷凍南瓜や冷凍ブロッコリーを使い、耐熱容器で加熱するため、準備や片付けが簡単です。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

210 kcal

たんぱく質	12.5 g	ビタミンA	266 μgRAE
脂 質	9.7 g	ビタミンB1	0.17 mg
炭水化物	18.3 g	ビタミンB2	0.37 mg
食塩相当量	0.3 g	ビタミンC	72 mg
鉄	1.5 mg	カルシウム	113 mg

認定栄養ケア・ステーション すこやか野高店 レシピ作成者 佐久川 晋

56

ミルク焼きマッシュ (4個分)

材 料

ソフト豆腐	75g	A【カッターチーズ】	
じゃが芋	150g	すこやかM1	1缶(200ml)
人参	40g	酢	小さじ1
青のり	少々	B【トマトソース】	
こしょう※	少々	トマト	50g
オリーブ油	小さじ1	トマトケチャップ	小さじ1

作り方・調理のポイント

- 1 Aをつくる。小鍋にミルクを入れ、中火にかける。泡が出て、ふっふっして来たら(80℃以上)、酢を入れて軽く混ぜ、火を止めて冷ましておく。
- 2 サルの上にクッキングペーパーを置き、その上から①を流して、チーズと液体を分離させる。
- 3 ②のチーズは、軽くしぼり水気をとっておく。…A:カッターチーズ
- 4 みじん切りにしたトマトとトマトケチャップを合わせ、Bのソースをつくっておく。
- 5 じゃが芋を洗い、芽をとり、ラップで包み、電子レンジ500Wで1~2分程度加熱しておく。竹串を刺してつかなければよい。人参はすりおろしておく。
- 6 ⑤のじゃが芋を別のボウルに入れ、すりこぎでよくつぶす。豆腐、人参、こしょう、青のり、Aを加えて、よく混ぜる。
- 7 ⑥を4等分にし、形づくる。
- 8 フライパンにオリーブ油を入れ、中火で⑦を両面、蒸し焼きにして焼く。
- 9 皿に盛りつけ、Bのソースを上からかける。

献立の工夫・対応のポイント

- 目安として、手のひらサイズの焼きマッシュが4個できます。
- 小さくひと口大にする、細長くつくるなど、変更・応用できます。
- 液体ミルクでカッターチーズをつくることで、液体ミルクの栄養を濃縮して取り入れることができます。
- じゃがいもをなめらかにつぶすことで、やわらかい口あたりになります。
- ※離乳食用には、こしょうを除いてください。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

50 kcal

たんぱく質	2.6 g	ビタミンA	78 μgRAE
脂 質	3.8 g	ビタミンB1	0.09 mg
炭水化物	14.2 g	ビタミンB2	0.08 mg
食塩相当量	0.2 g	ビタミンC	20 mg
鉄	0.8 mg	カルシウム	46 mg

公益社団法人熊本県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 松下 美由紀

57

鶏肉のトロトロミルク煮 (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク……50ml
鶏ささ身……15g(1/3本)
人参……10g
麩……2g

作り方・調理のポイント

- 1 ささ身は茹でて、細かく刻む。人参も茹でて刻む。
- 2 麩は細かく刻む。
- 3 鍋に①、②とミルクを合わせて煮る。

ポイント

飲み込みやすいように麩を使ってとろみをつけます。

献立の工夫・対応のポイント

- 麩をすりおろすとより一層滑らかになります。
- 離乳食中期が対象です。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

63
kcal

たんぱく質	5.3g	ビタミンA	28 μgRAE
脂 質	2.1g	ビタミンB1	0.05 mg
炭 水 化 物	5.8g	ビタミンB2	0.06 mg
食塩相当量	0.0g	ビタミンC	5 mg
鉄	0.6 mg	カルシウム	38 mg

公益社団法人栃木県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 市川 しず子

58

さつまいもと野菜のミルク煮 (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク……100ml
さつまいも……50g
キャベツ……20g
人参……20g

作り方・調理のポイント

- 1 さつまいも、キャベツ、人参を食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にさつまいも、キャベツ、人参をいれてやわらかくなるまでお湯で茹でる。
- 3 食材がやわらかくなったら、ミルクを入れて軽く煮る。(弱火)
- 4 水分が少し残るくらいまで茹でたら完成。

ポイント

さつまいもは水から茹でましょう。ゆで汁にうま味が出ているので少量残してミルクを加えましょう。

献立の工夫・対応のポイント

- 調味料は一切使っておらず、さつまいもの甘味と野菜のうま味でしっかりとした味付けになっています。
- 冷凍保管も可能です。小分けに包装して離乳食にも使えます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

147
kcal

たんぱく質	2.8g	ビタミンA	193 μgRAE
脂 質	3.6g	ビタミンB1	0.12 mg
炭 水 化 物	26.4g	ビタミンB2	0.12 mg
食塩相当量	0.05g	ビタミンC	42 mg
鉄	1.2 mg	カルシウム	83 mg

認定栄養ケア・ステーション @三河屋 レシピ作成者 平井 康平

59

かぼちゃのミルク煮 (1人分)

材 料

南瓜	40g	砂糖	1.5g
アイクレオ赤ちゃんミルク	40ml	塩	少々
バター	2g		

作り方・調理のポイント

- 1 南瓜は一口大に切る。
- 2 鍋に南瓜とミルク、バター、砂糖、塩を入れ、落とし蓋をして火にかけて煮る。途中、吹きこぼれやすいので注意しながらやわらかく煮る。

献立の工夫・対応のポイント

- 南瓜を液体ミルクで煮ることでまろやかな洋風な煮物となり食べやすくなります。
- 離乳食から大人まで幅広く好まれ、副菜として食卓の彩りに役立ちます。
- 電子レンジでも手軽に作ることができます。
- 食材料は離乳食後期、幼児頃として1人分を記載しています。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

84
kcal

たんぱく質	1.4g	ビタミンA	171 μgRAE
脂 質	1.5g	ビタミンB1	0.06 mg
炭水化物	12.6g	ビタミンB2	0.08 mg
食塩相当量	0g	ビタミンC	20 mg
鉄	0.5 mg	カルシウム	19 mg

認定栄養ケア・ステーション 栄養まえばし レシピ作成者 高橋 みゆき

60

長芋のミルク煮(カレー風味) (2人分)

材 料

すこやかM1	1缶(200ml)	ミックスビーンズ(ドライパック)	20g
長芋	120g	塩	小さじ1/6
玉ねぎ	30g	カレー粉	小さじ1/4
人参	40g	パセリ(乾)	適宜
スイートコーン(ドライパック)	20g		

作り方・調理のポイント

- 1 鍋にミルクを入れておく。
- 2 長芋と人参は皮をむき、小さめの乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにして①の鍋に入れる。(人参は長芋より小さめに切る)
- 3 焦げやすいので中火よりやや弱い火にかけ長芋が柔らかくなったら数個取り出し、すりつぶして鍋に戻す。
- 4 コーンとミックスビーンズも③の鍋に入れ加熱し、塩とカレー粉で味を整えて出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- すりつぶした長芋でとろみをつけました。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

146
kcal

たんぱく質	4.3g	ビタミンA	209 μgRAE
脂 質	4.1g	ビタミンB1	0.2mg
炭水化物	23.5g	ビタミンB2	0.2mg
食塩相当量	0.6g	ビタミンC	17.0~37.0mg
鉄	1.5 mg	カルシウム	77 mg

公益社団法人青森県農食士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 成田 貴澄

61

じゃがいものミルク煮 (1人分)

材 料

じゃが芋	30g
人参	20g
明治ほほえみらくらくミルク	50ml
コンソメ顆粒	1g

作り方・調理のポイント

- 1 じゃが芋と人参を食べやすい大きさに切る。
- 2 ミルクで①が柔らかくなるまで煮込む。
- 3 コンソメ顆粒で味を整える。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクの甘みを利用するため、砂糖は不使用としました。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

66
kcal

たんぱく質	1.5g	ビタミンA	μgRAE
脂 質	1.8g	ビタミンB1	0.06mg
炭水化物	56.7g	ビタミンB2	0.06mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	20mg
鉄	0.9mg	カルシウム	32.1mg

認定栄養ケア・ステーション 顧問 レシピ作成者 北崎 千穂

62

ミルク白玉みそ汁 (4人分)

材 料

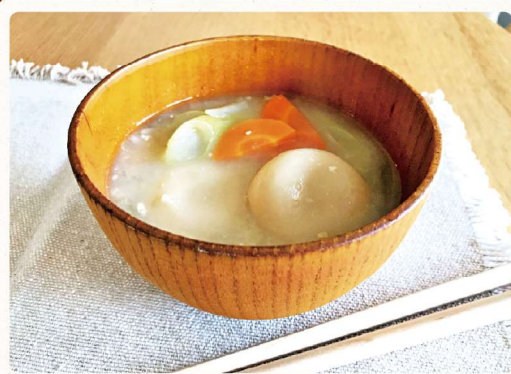
明治ほほえみらくらくミルク	30ml	ごぼう	60g
味噌	30g	白ネギ	60g
だし	660ml	白	明治ほほえみらくらくミルク
人参	80g	玉	白玉粉
			80g

作り方・調理のポイント

- 1 人参は薄くいちょう切り、ごぼうはささがき、ネギは斜め切りにする。味噌とミルクを合わせて溶いておく。
- 2 鍋にだしと野菜をすべて入れて強火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして8~10分煮る。
- 3 ポウルに白玉粉、ミルクを半量加えてこねる。少しずつミルクを足してひとまとめにし、耳たぶくらいのやわらかさになったら8個に分けて丸める。中央をくぼませる。
- 4 ②の人参に火が通ったら強火にし、③を落とす。白玉が浮き上がって2分したら火を弱め、ミルク味噌を加える。一度沸かしたら火を止め、器に分ける。

献立の工夫・対応のポイント

- 味噌に液体ミルクを加えて通常のみそ汁より塩分を少なくした乳和食です。
- 白玉も水の替わりに液体ミルクを使用しています。
- 幼児食にする場合は白玉の大きさに配慮が必要です。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

119
kcal

たんぱく質	5.8g	ビタミンA	149 μgRAE
脂 質	1.0g	ビタミンB1	0.01mg
炭水化物	24.1g	ビタミンB2	0.06mg
食塩相当量	1.1g	ビタミンC	4mg
鉄	0.8mg	カルシウム	35mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 丸井 智美

63

洋風味噌汁 (1人分)

材 料

じゃが芋	15g	水	100ml
人参	5g	顆粒和風だし	1g
玉ねぎ	15g	味噌	4g
明治ほほえみらくらくミルク	75ml		

作り方・調理のポイント

- 1 じゃが芋・人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋に顆粒和風だしと水、①で下処理した野菜を入れて加熱する。
野菜がやわらかくなったら、ミルクを入れて煮立ったら味噌を溶き入れる。

献立の工夫・対応のポイント

- 具材の切り方を小さくすることで、幼児食にも対応可能です。
- 液体ミルクを加えることで、減糖効果もあります。
- 汁からエネルギーやカルシウムを捕うこともできます。
- 具材を工夫する(豚肉や鶏肉を加える)ことで、エネルギーやたんぱく質を捕うことができます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

80
kcal

たんぱく質	2.4g	ビタミンA	75 μgRAE
脂 質	2.9g	ビタミンB1	0.63mg
炭 水 化 物	11.3g	ビタミンB2	0.08mg
食塩相当量	0.9g	ビタミンC	12.5mg
鉄	0.8mg	カルシウム	47.4mg

公益社団法人群馬県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 横山 祐花

64

災害時にも作れる 「お湯ポチャコンスープ」 (2人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	1缶(240ml)	塩、こしょう	少々
コーンクリーム缶	1缶(180g)	ドライパセリ	少々
お好みの顆粒だし	小さじ1		

作り方・調理のポイント

- 1 高密度ポリエチレン製のポリ袋にドライパセリ以外の材料を入れて混ぜ、空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
- 2 皿を敷いて1/2の水を入れた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火～弱火にし、そのまま約5分間加熱する。食べるときにドライパセリをかける。

ポイント

- ※お湯ポチャで作る場合は、半透明の高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用してください。
- ※鍋で作る場合は、鍋に材料を入れ、混ぜながら沸騰させないように温めてください。
- ※電子レンジで作る場合は、耐熱容器に材料を入れて混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で1～2分加熱してください。

献立の工夫・対応のポイント

- 災害時にも作れるお湯ポチャレシピ(湯煎調理)で作りました。
- 「知っている」「聞いたことがある」を「できる」にすることが大切です。お湯ポチャレシピ(湯煎調理)を普段から作っておくことで、災害時にも臨機応変に作れるようになります。
- 顆粒だし、鶏がらスープの素、コンソメなど、自分の好きな味にすることがポイントで、塩分を加減することで全世代で食べられます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

161
kcal

たんぱく質	3.9g	ビタミンA	64 μgRAE
脂 質	4.7g	ビタミンB1	0.08mg
炭 水 化 物	26.4g	ビタミンB2	0.15mg
食塩相当量	1.3g	ビタミンC	24.1mg
鉄	1.3mg	カルシウム	62mg

公益社団法人神奈川県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 今泉 マユ子

65

野菜たっぷり コーンクリームスープ (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	75ml	じゃが芋	30g
コーンクリーム缶	100g	水	100ml
人参	38g	コンソメ	0.8g
玉ねぎ	60g	乾燥パセリ	0.3g

作り方・調理のポイント

- 1 人参、玉ねぎ、じゃが芋は小さめのさいの目切りにし、電子レンジでやわらかくなるまで加熱。
- 2 鍋に①と水を加えて蓋をし、ちょうどよいやわらかさになり水が無くなるまで中火で10～15分煮る。
※焦げないように必要に応じて水を足す。
- 3 ★ここで離乳食の段階ごとに取り分ける。
初期、中期→ミルク、コーンクリーム缶(裏ごし済みのもの)を合わせてミキサーにかけて完成。
後期、大人→鍋にミルク、コーンクリーム缶(裏ごし済みのもの)をいれてひと煮立ちさせ、コンソメを加える。
- 4 器に入れ、パセリをのせたら完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 途中に取り分けることで、離乳食初期～大人まで一緒に食べられるレシピです。
- 離乳食として作る場合は、コーンクリーム缶は裏ごししてあるものを利用すること。
- 柔らかくするために長時間煮ると、水分が飛んでしまい焦けてしまう為注意が必要です。
- レンジでの加熱の場合、水分量の調整が少し難しい可能性があります。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

197
kcal

たんぱく質	4.5g	ビタミンA	313 μgRAE
脂 質	3.3g	ビタミンB1	0.14 mg
炭水化物	38.7g	ビタミンB2	0.09 mg
食塩相当量	1.1g	ビタミンC	23 mg
鉄	1.4 mg	カルシウム	69 mg

認定栄養ケア・ステーション もくぞう レシピ作成者 磯脇 美香

66

白身魚と野菜の ミルクスープ煮 (1人分)

材 料

白身魚	25g	だし汁	50ml
人参	10g	アイクレオ赤ちゃんミルク	50ml
ブロッコリー	15g	粉チーズ	1g

作り方・調理のポイント

- 1 人参は皮をむき、薄いちょう切りにする。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、縦半分に分けておく。
- 3 耐熱容器に白身魚・①の人参・②のブロッコリー・だし汁を入れてラップをかけ電子レンジ500Wで4～5分程加熱する。
- 4 ③の魚の身をほぐす。
- 5 ③のブロッコリーを刻む。
- 6 小鍋に魚・人参・ブロッコリー・ミルクを入れて煮る。
- 7 最後に粉チーズをふる。

ポイント

魚・野菜を煮る前にだし汁を入れて電子レンジで加熱しておきましょう。

献立の工夫・対応のポイント

- 白身魚をレンジで加熱し時短しました。
- 白身魚と一緒にブロッコリー、人参の下ゆでをだし汁に加えて電子レンジで加熱しました。
- 離乳食9～11ヶ月頃(人参・ブロッコリーは歯ぐきでつぶせるぐらいの硬さに煮る。)



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

82
kcal

たんぱく質	7.2g	ビタミンA	39 μgRAE
脂 質	3.7g	ビタミンB1	0.11 mg
炭水化物	5.4g	ビタミンB2	0.13 mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	39 mg
鉄	0.4 mg	カルシウム	47 mg

公益社団法人徳島県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 川原 明美

67

とろとろミルクスープ (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	60ml	ほうれん草	20g
じゃが芋	10g	人参	10g
鶏胸ひき肉	10g	味噌	1.5g

作り方・調理のポイント

- 1 ミルクは小鍋に入れておき、すりおろしたじゃが芋を入れる。
- 2 鶏胸ひき肉は電子レンジ500Wで20秒加熱しほぐしておく。
- 3 ほうれん草は茹でて細かく刻んでおく。人参は2~3mm角に切ってやわらかく茹でておく。
- 4 ①を中火にかけて煮立ったら②を入れる。弱火で2~3分煮てとろみがつき火が通ったら③を入れ味噌を入れ溶かす。

ポイント

電子レンジで加熱してかき混ぜるを繰り返してもできます。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食中期7・8か月頃向けのレシピです。
- じゃが芋でとろみをつけて食べやすくした具だくさんのスープです。
- 鶏胸ひき肉でたんぱく質が、ほうれん草で鉄とビタミンCが、じゃが芋でビタミンCがとれます。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー

74 kcal

たんぱく質	3.8g	ビタミンA	183 μgRAE
脂 質	3.1g	ビタミンB1	0.11 mg
炭水化物	7.9g	ビタミンB2	0.14 mg
食塩相当量	0.2g	ビタミンC	34 mg
鉄	0.8 mg	カルシウム	40 mg

公益社団法人香川県栄養士会健やか香川栄養ケア・ステーション レシピ作成者 山本 智美

68

豚肉の和風ミルクスープ (1人分)

材 料

人参	10g	小松菜	20g
舞茸	15g	味噌	8g
豚もも肉	55g	いり胡麻	5g
片栗粉	5g	かつお節	1g
プロセスチーズ	15g	アイクレオ赤ちゃんミルク	80ml

作り方・調理のポイント

- 1 人参は3cmの細切り、小松菜は3cm程のざく切り、舞茸は手でほぐしておく。プロセスチーズはある程度小さく切っておく。
- 2 豚肉をビニール袋に入れ、片栗粉をまぶしておく。
- 3 鍋に①の人参、舞茸、②の豚肉を入れ、ひたひた位の水を入れ、火にかける。
- 4 人参がやわらかくなったらプロセスチーズを入れる。チーズが溶けたら、味噌を溶き入れ、さらに小松菜を入れ、ある程度しんなりするまで煮る。
- 5 最後にミルク、いり胡麻、かつお節を入れて出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- 豚肉の和風ミルクスープは、これ一品で良質なたんぱく質と野菜、きのこ類が摂れます。食欲が増すようにと、見た目の色彩にも配慮しました。人参のオレンジ色、葉物のグリーンが入ることで、見た目が鮮やかになります。
- 風味の良いすり胡麻とかつお節を加えることで、旨味が増すと同時に塩分も抑えられる為、減塩スープとしても活用できます。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー

283 kcal

たんぱく質	19.1g	ビタミンA	218 μgRAE
脂 質	15.5g	ビタミンB1	0.65 mg
炭水化物	16.1g	ビタミンB2	0.38 mg
食塩相当量	1.0g	ビタミンC	40 mg
鉄	2.2 mg	カルシウム	234 mg

認定栄養ケア・ステーション ぶらす レシピ作成者 小松 倫子

69

クラムチャウダー (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	100ml	ミックスベジタブル	1/2カップ
薄力粉	小さじ1/2	バター	5g
コンソメ	小さじ1/2	あさり水煮缶	65g

作り方・調理のポイント

- 鍋でバターを溶かし、ミックスベジタブルを炒める
- しんなりしてきたら、薄力粉を入れ、全体が馴染んだら、コンソメ、ミルク、あさりの水煮を加え、中火で煮る。

献立の工夫・対応のポイント

- 鉄分が取れ、あさりの旨味で食塩量も抑えられます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

250 kcal

たんぱく質	17.5g	ビタミンA	107 μgRAE
脂 質	9.7g	ビタミンB1	0.154 mg
炭水化物	36.76g	ビタミンB2	0.38 mg
食塩相当量	0.8g	ビタミンC	20.7~41.6 mg
鉄	40.4 mg	カルシウム	136 mg

認定栄養ケア・ステーション ファンスタディ レシピ作成者 長井 彩子

70

身体にやさしい とろろ大根おろし汁 (1人分)

材 料

大和芋	30g	塩	0.5g
大根	30g	人参	8g
アイクレオ赤ちゃんミルク	60ml	すり胡麻	2g

作り方・調理のポイント

- 大和芋と大根は皮をむきすりおろす。
- 鍋に①とミルクを入れ、混ぜながら加熱する。
- ぐつぐつ煮ると味を損なう為、温まった程度で火を止める。
- 塩を入れて、味を整える。
- 予め茹でておいた人参を短冊切りにして飾り、その上からすり胡麻をかけて出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- 大和芋のすりおろし、大根おろし共に消化のよい食材であり、体調がすぐれず、食欲がない時に、喉を通りやすい汁物として考えてみました。
- 色彩よくする為、茹で人参を添えて、すり胡麻をかけてみましたが、枝豆や茹でた菜の花など、季節に合わせた食材をトッピングして頂いても良いかと思えます。
- こちらのスープは、温めても、冷たくても美味しく頂けます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

98 kcal

たんぱく質	2.8g	ビタミンA	97 μgRAE
脂 質	3.5g	ビタミンB1	0.13 mg
炭水化物	14.7g	ビタミンB2	0.09 mg
食塩相当量	0.5g	ビタミンC	29 mg
鉄	0.7 mg	カルシウム	63 mg

認定栄養ケア・ステーション ぶらす レシピ作成者 小松 倫子

71

ミルクいももち (2人分)

材 料

じゃが芋	中1個(正味150g)	バター	10g
明治ほほえみらくらくミルク	150ml	ケチャップ	小さじ2
片栗粉	大さじ1~2		

作り方・調理のポイント

- 鍋に1cm角に切ったじゃが芋とミルクを入れてやや強めの中火で煮る。煮立ってきたら火を弱めて底をかき混ぜながら、水分がなくなるまで煮つめる。最後に一度火を強めて水分をとばし、火を止める。
- じゃが芋が熱いうちに片栗粉を入れて潰しながら混ぜて、ラップで棒状にまとめて食べやすい大きさに切る。
- フライパンにバターを熱して②を入れて、両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- じゃが芋がかくれる程度が液体ミルクの量の目安です。
- 片栗粉の量は、じゃが芋の種類によって調整してください。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

173
kcal

たんぱく質	2.6g	ビタミンA	69 µgRAE
脂 質	6.8g	ビタミンB1	0.11mg
炭 水 化 物	25.9g	ビタミンB2	0.09mg
食塩相当量	1.5g	ビタミンC	40mg
鉄	1.0mg	カルシウム	43mg

公益社団法人北海道栄養士会栄養ケア・ステーション ライラック レシピ作成者 鈴木 玲子

72

ミルクくず餅 (1人分)

材 料

片栗粉	10g	きな粉	3g
アイクレオ赤ちゃんミルク	50ml		
砂糖	7.5g		

作り方・調理のポイント

- 片手鍋に片栗粉とミルクと砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ①を弱火にかけ、木ベラでかき混ぜながら煮る。ブツブツして、しっかり火が通り餅のようなになるまで、焦がさないように練りながら煮る。
- きな粉を敷いたバットのような平らな器にくず餅を広げ、冷めたら裏返して、一口大に切り、きな粉をまぶす。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクを和菓子の材料に加えることで乳白色の食べやすいくず餅となり、更に栄養価も高くなります。
- きな粉で仕上げることで幅広い年代に好まれるように工夫しています。
- 食材料は幼児食として1人分の量を記載しています。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

110
kcal

たんぱく質	1.8g	ビタミンA	39 µgRAE
脂 質	2.7g	ビタミンB1	0.05mg
炭 水 化 物	20.1g	ビタミンB2	0.07mg
食塩相当量	0g	ビタミンC	20mg
鉄	0.4mg	カルシウム	2mg

認定栄養ケア・ステーション 栄養まえばし レシピ作成者 高橋 みゆき

73

スイートポテト餅 ～きなこソースがけ～ (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	100ml	【きなこソース】	
さつまいも	100g	きなこ	大さじ1
砂糖	大さじ2	明治ほほえみらくらくミルク	15ml
片栗粉	大さじ1.5		

作り方・調理のポイント

- 1 さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、水に5分さらす。水を切って蒸す（電子レンジ600W2分でもOK）。きなこソースの材料は混ぜておく。
- 2 ①が熱いうちに①と砂糖・片栗粉をなめらかになるまでミキサーにかける。
- 3 耐熱容器やタッパーに②を注ぎ、600Wで1分半～2分、表面が固まるまで加熱する。
- 4 容器から外し、切り分けてきなこソースをかける。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食の用意は大人の食事とは別になり、手間がかかるものなので、電子レンジでも簡単に作れるレシピを考えました。大人も一緒に食べられる安心おやつです。
- 電子レンジにかけすぎるとパサついてしまうので、様子を見ながら少しずつ加熱していくことをおすすめします。



エネルギー

71
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	1.5g	ビタミンA	16 μgRAE
脂 質	1.5g	ビタミンB1	0.04 mg
炭水化物	13.1g	ビタミンB2	0.04 mg
食塩相当量	0g	ビタミンC	7 mg
鉄	0.5 mg	カルシウム	27 mg

公益社団法人北海道栄養士会栄養ケア・ステーション ライラック レシピ作成者 平岡 綾子

74

ほんのりミルク風味 お月見団子 (20個分)

材 料

上新粉	220g(1袋)	熱湯	70g
アイクレオ赤ちゃんミルク	1本(125ml)	南瓜パウダー	お好みの量 (2gで計算)

作り方・調理のポイント

- 1 ポリ袋に上新粉、ミルク、熱湯を入れてよくこねる。
- 2 一口大を目安に分けて軽く丸めておく。2つ分には南瓜パウダーを混ぜて丸める。
- 3 沸かしたお湯に耐熱皿を入れて袋が底につかないようにし、25分ほど蒸す。
- 4 蒸しあがったらポリ袋に入れてつぶす。熱いのでタオルなどで覆いながらもむ。すり鉢がある場合それでつぶしてもOK。
- 5 手に水をつけて再度丸める。
全部で20個前後できるので、15個を器に盛り付けたら完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 中秋の名月といえはお月見団子。
- 離乳食に使用する南瓜パウダー、そして液体ミルクを使用していつもよりやさしい味に仕上げました。そのまま食べるとほんのりあまいミルク風味です。
- お供えた後はあんこやみたらしなどお好きな味でお召し上がりください。
- ※栄養価は全量分です。



エネルギー

881
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	15.4g	ビタミンA	87.5 μgRAE
脂 質	6.8g	ビタミンB1	0.33 mg
炭水化物	181.6g	ビタミンB2	0.22 mg
食塩相当量	0.05g	ビタミンC	48.8 mg
鉄	2.3 mg	カルシウム	62.3 mg

公益社団法人東京都栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 久保 安裕美

75

ミルクもち (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク ----- 50ml
片栗粉 ----- 小さじ2
きなこ ----- 適量

作り方・調理のポイント

- 1 鍋に片栗粉とミルクを入れよく混ぜる。
- 2 弱火にかけ木ベラで混ぜる。
- 3 ねっとりともまとったら火を止める。
- 4 小さくちぎりながらきなこをまぶす。

ポイント

火をかけてとろみが出てきたら焦げやすくなるのでしっかり混ぜてください。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

67
kcal

たんぱく質	1.8g	ビタミンA	30 μgRAE
脂 質	2.6g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	9.4g	ビタミンB2	0.06mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	5mg
鉄	0.7mg	カルシウム	29mg

認定栄養ケア・ステーション デンジシ レシピ作成者 番永 ゆかり

76

米粉バナナおやき (1人分)

材 料

米粉 ----- 20g アイクレオ赤ちゃんミルク ----- 60ml
おからパウダー ----- 4g オリーブオイル ----- 小さじ1/4
ベーキングパウダー ----- 1g バナナ ----- 20g

作り方・調理のポイント

- 1 ボウルに米粉・おからパウダー・ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ、ミルク・オリーブオイルを加えて混ぜる。
- 2 バナナの皮をむき、5mm厚さの輪切りにする。
- 3 フライパンを熱し②のバナナをおき、上に①をスプーンでのせ、弱火で両面を焼く。
- 4 2枚焼き半分に切る。

ポイント

おからパウダーを加えて米粉の食感をやわらかく。

献立の工夫・対応のポイント

- おからパウダーの割合を増やすと柔らかくなります。
- 小麦アレルギー対応で米粉を使っています。
- 砂糖は加えずバナナの甘さでいただけます。
- 手づかみで食べれるサイズにしています。
- 1歳以降のお子さんのおやつにおすすめです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

160
kcal

たんぱく質	3.1g	ビタミンA	42 μgRAE
脂 質	4.0g	ビタミンB1	0.09mg
炭水化物	27.6g	ビタミンB2	0.09mg
食塩相当量	0.2g	ビタミンC	26mg
鉄	0.5mg	カルシウム	64mg

公益社団法人埼玉県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 川原 明美

77

かぼちゃと麩のミルクおやき (1人分)

材 料

南瓜	20g
明治ほほえみらくらくミルク	150ml
焼き麩	3g

作り方・調理のポイント

- 1 南瓜は、皮をむき、やわらかくなるまで茹で、潰す。
- 2 麩は、おろし器で粉々にすりおろす。
- 3 ボウルに、①と②にミルクを入れて混ぜ、円形に成形する。
- 4 テフロン加工のフライパンで、両面に焼き色がつくまで焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食後期(9~11ヶ月)~手づかみ食べにオススメです。
- 麩をつなぎとして使用するため、たんぱく質も摂取することができます。
- 麩は、常温で長期保存でき、消化がよく離乳食に使えるため、液体ミルクと共にローリングストックすることを推奨します。
- 液体ミルクの風味と南瓜の甘みが合います。
- 材料が少なく、子育てで忙しい中でも作りやすいレシピです。
- 分量を倍量にして、冷凍保存することもできます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

40
kcal

たんぱく質	1.4g	ビタミンA	74 μgRAC
脂 質	0.7g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	7.1g	ビタミンB2	0.03mg
食塩相当量	0g	ビタミンC	9mg
鉄	0.3mg	カルシウム	11mg

公益社団法人北海道栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 橋口 絵里

78

オートミールと きな粉のミルクおやき (3食分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	1本(125ml)
オートミール	40g
きな粉	大さじ1(8g)
焼き麩	3g

作り方・調理のポイント

- 1 ボウルにミルクとオートミールを入れて混ぜ合わせ、オートミールをふやかす。
- 2 おろし器で粉々にすりおろした焼き麩と、きな粉を①に加えて、よく混ぜる。
- 3 テフロン加工のフライパンを熱し、スプーンで②の生地をすくい落とし、薄く円形に伸ばして両面に焼き色がつくまで焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食後期(9~11ヶ月)
- 1度に3食分作成するので、残りは冷凍ストックすると便利です。
- 1食あたり1.8gの食物繊維を摂ることができます。
- オートミール、焼き麩、きな粉は、常温で長期保存でき、離乳食に使用できる食材です。液体ミルクと共にローリングストックすることを推奨します。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

95
kcal

たんぱく質	3.7g	ビタミンA	29 μgRAE
脂 質	3.1g	ビタミンB1	0.07mg
炭水化物	13.5g	ビタミンB2	0.08mg
食塩相当量	0g	ビタミンC	16mg
鉄	0.9mg	カルシウム	29mg

公益社団法人北海道栄養士会栄養ケア・ステーション 認定 レシピ作成者 橋口 絵里

79

優しい味のスイートポテト (2個分)

材 料

さつまいも (正味).....	30g	バター.....	2g
液体ミルク.....	3ml	卵黄.....	1g
てんさい糖.....	2.5g		

作り方・調理のポイント

- 1 さつまいもは皮を剥き、水にさらす。
- 2 さつまいもをやわらかく茹で、熱いうちに潰す。
てんさい糖、バター、ミルクを加え混ぜる。
- 3 220℃にオーブンを温めておく。
- 4 形を作り、卵黄を刷毛でぬる。
- 5 オーブンで10分程焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- 簡単に作れるレシピで、エネルギーがしっかり摂れます。
- 多めに作って冷凍保存が出来ます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

間食

エネルギー

71
kcal

たんぱく質	0.6g	ビタミンA	20 μgRAE
脂 質	2.1g	ビタミンB1	0.04 mg
炭水化物	12.2g	ビタミンB2	0.02 mg
食塩相当量	0.0g	ビタミンC	10 mg
鉄	0.2 mg	カルシウム	14 mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 大石 陽子

80

フレンチトースト (1人分)

材 料

健康パン(食パン).....	32g	砂糖.....	4.5g
アイクレオ赤ちゃんミルク.....	50ml	有塩バター.....	4g
卵.....	25g	シナモンシュガー.....	適量

作り方・調理のポイント

- 1 卵を溶きほくし、砂糖、ミルクを加えてよく混ぜ、卵液をつくる。
- 2 ①の卵液をバットに入れ、食パンを浸す。(両面を各1分間程)
- 3 熱したフライパンに、バターを加え、②の食パンを両面焼く。
- 4 両面に焼き色がつけば、完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 混ぜて焼くだけの簡単レシピです。朝食、おやつとしても頂けます。
- 今回は「健康パン」1枚分を使用していますが、6枚切りの食パン1/2枚でも代用できます。食パン6枚切り(1枚)で作る際は、材料使用量を倍にしてください。
- 栄養価が高いため、食欲低下のある高齢者の方にもおすすめです。

※ 「健康パン」は沖縄のご当地パンです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

203
kcal

たんぱく質	6.8g	ビタミンA	93 μgRAE
脂 質	9.1g	ビタミンB1	0.09 mg
炭水化物	23.0g	ビタミンB2	0.19 mg
食塩相当量	0.6g	ビタミンC	20 mg
鉄	0.9 mg	カルシウム	43 mg

認定栄養ケア・ステーション すこやか野高店 レシピ作成者 比嘉 純

81

おからパンケーキ アボカドソース (2個分)

材 料

おから 生	20g	すこやかM1	60ml
薄力粉	20g	油	2g
ベーキングパウダー	3g	アボカド	30g
ビートオリゴ糖	3.5g	バナナ	30g

作り方・調理のポイント

- 1 ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れてよく混ぜる。
- 2 ①におからとミルク、オリゴ糖を加えて混ぜ、なじむまで3~4分おく。
- 3 フライパンに油をひいて②を二等分に分けて丸く焼く。
- 4 アボカド(離乳食後期より)とバナナを一緒につぶしてなめらかにしてソースを作る。
- 5 お皿に盛り付けて完成。

ポイント

バナナは熟したものを使うとつぶしやすく、甘みも増します。

献立の工夫・対応のポイント

- 栄養豊富な液体ミルクとおからを加えて、しっとりもちもち食感のパンケーキです。
- 手づかみ食べが始まる完了期のレシピです。
- 大人のヘルシーおやつとしても一緒に食べてもらえます。
- オリゴ糖はきび糖に代替えしたり、お好みで量を調整してください。
- クリーミーで栄養満点のアボカドをソースに活用したこともポイントです。
- 離乳食後期向けのレシピです。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー
249
kcal

たんぱく質	4.8g	ビタミンA	39 μgRAE
脂 質	10.9g	ビタミンB1	0.12mg
炭水化物	34.7g	ビタミンB2	0.15mg
食塩相当量	0.6g	ビタミンC	26mg
鉄	1.2mg	カルシウム	125mg

まつもと薬局自由が丘店 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 柴田 雅江

ふわっふわ！ ミルキーなアーモンドケーキ (5個分)

材 料

薄力粉	100g	砂糖	30g
アーモンドパウダー	30g	液体オイル(サラダ油やこめ油)	50g
ベーキングパウダー	小さじ2(8g)	バニラオイルまたはバニラエッセンス	適量
アイクレオ赤ちゃんミルク	1本(125ml)	飾り用のアーモンドスライス	適量
卵	M1個	飾り用のチョコペン	適量

作り方・調理のポイント

- 1 卵、砂糖、液体オイルをよく混ぜ合わせる。
- 2 ミルクを加えてよく混ぜる。
- 3 粉系(薄力粉・アーモンドパウダー・ベーキングパウダー)を加えてよく混ぜる。
※このタイミングでオーブンを180℃に予熱しておく。
- 4 マフィンカップなどにうつす。半分程度まで入れるようにするとよい。
スライスアーモンドを飾ってもよい。
- 5 180℃のオーブンで20分焼く。
- 6 粗熱がとれたら、チョコペンでデコレーションをして完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクの味の特徴から、薄力粉・少なめの砂糖・ベーキングパウダー・卵・バニラエッセンスでホットケーキミックスのような風味になるようにしてみました。
- デコレーションは自宅にあるもので自由に!クマの耳は甘栗を半分にしたものをのせています。
- スライスアーモンドをのせて焼くと大人の味になります。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー
258
kcal

たんぱく質	4.4g	ビタミンA	33 μgRAE
脂 質	15.4g	ビタミンB1	0.08mg
炭水化物	24.6g	ビタミンB2	0.15mg
食塩相当量	0.33g	ビタミンC	10mg
鉄	0.6mg	カルシウム	72mg

公益社団法人東京都栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 久保 安裕美

レアチーズケーキ (直径18cm型1台)

材 料

アイレオ赤ちゃんミルク	9本(1,125ml)	砂糖	90g
酢	90ml	ゼラチン	10g
ヨーグルト	150g	水	50ml
レモン汁	30ml	ビスケット	70g
生クリーム	150ml	バター	40g

作り方・調理のポイント

- 1 ビスケットを細かく砕き、溶かしバターを混ぜ合わせ、型に詰めておく。
- 2 ミルクを沸騰直前まで温め、酢を加えかき混ぜる。
- 3 ②が分離してきたら、キッチンペーパー等で濾す。
- 4 ③の固形物と、ヨーグルト、レモン汁を混ぜ合わせる。
- 5 生クリームに砂糖を加え、7分立てにし④と混ぜ合わせる。
- 6 ふやかしたゼラチンを湯煎で溶かし、⑤に加え、手早く混ぜ合わせる。
- 7 ⑥を①に流し入れ、冷蔵庫で1時間程冷やし固める。

献立の工夫・対応のポイント

- そのまま使用したレシピが多い中、あえてカッテージチーズを作る要領で作ってみました。
- 期限がせまっているものが多い時におすすめのレシピです。
- お好みのジャムを添えて食べてもおいしいです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

322
kcal

たんぱく質	5.0g	ビタミンA	115 μgRAE
脂 質	19.3g	ビタミンB1	0.15 mg
炭水化物	32.0g	ビタミンB2	0.24 mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	57 mg
鉄	0.7 mg	カルシウム	125 mg

五国会西能病院 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 長原 龍二

84

バスク風チーズケーキ (ブルーベリージャム添え) (15cm丸型分)

材 料

すこやかM1	1缶(200ml)	卵	2個
クリームチーズ	200g	小麦粉	15g
ビート糖	100g	ブルーベリージャム	20g

作り方・調理のポイント

- 1 クリームチーズは、冷蔵庫から出し、常温にしばらく置いておき、やわらかくしておく。
- 2 クリームチーズを滑らかにませ、そこにビート糖を2.3回にわけてませあわせる。
- 3 ②に割りほした卵を2.3回に分けて入れていく。(ホイッパーなどを使いよく混ぜあわせる。)
- 4 ③にミルクを入れていき、よく混ぜあわせる。その中に小麦粉をふるいながら入れてよく混ぜあわせる。
- 5 キッチンペーパーを敷いた15cmの丸型に生地を流し入れ、210℃のオーブンで35分くらい焼く。
- 6 オーブンから出し、冷めたら、そのまま冷蔵庫に置いて、冷やす。
- 7 切り分けブルーベリージャムを添える。

献立の工夫・対応のポイント

- すこやかM1(1缶200ml)で作れるように材料の分量を決めました。液体ミルクを使用したため、普通のバスクケーキより、あっさりとした味になりました。
- 今回はブルーベリージャムを添えて、フレッシュさをプラスし、より、楽しんで頂ける味に仕上げました。
- 下準備として、クリームチーズや、卵は常温において置き、混ぜやすいようにしておくこと。
- ケーキ用15cmの丸型に敷くクッキングペーパーはくしゃくしゃにまるめたものを広げて使用したほうが敷きやすいです。
- すべての材料をミキサーにいれ混ぜ合わせたものを濾して、型に入れて焼いてもOK。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

1388
kcal

たんぱく質	155.2g	ビタミンA	709.4 μgRAE
脂 質	80.1g	ビタミンB1	0.18 mg
炭水化物	132.1g	ビタミンB2	0.97 mg
食塩相当量	1.75g	ビタミンC	7.6 mg
鉄	2.17 mg	カルシウム	246.1 mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 藤田 英代

85

キャロットホットケーキ (5枚分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	100ml
ホットケーキミックス	150g
卵	1個
人参	1本

作り方・調理のポイント

- 1 人参の皮を剥いてすりおろす。
- 2 ポウルにホットケーキミックス、卵、ミルク、すりおろし人参を入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンを熱し、②を流し入れる。
- 4 両面焼けたら完成。

ポイント

混ぜすぎると膨らみが悪くなります。焼くときは油を引かず、生地は約30cmの高さからフライパンに落とし入れましょう。火は弱火で！！

献立の工夫・対応のポイント

- 人参嫌いな子供でもおいしく食べることができます。
- 一般食の場合は、お好みでホットケーキシロップや生クリームなどをかけてお召し上がりください。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

126
kcal

たんぱく質	2.7g	ビタミンA	166 μgRAE
脂 質	1.5g	ビタミンB1	0.06mg
炭水化物	25.7g	ビタミンB2	0.10mg
食塩相当量	0.4g	ビタミンC	4.8mg
鉄	0.54mg	カルシウム	50.6mg

認定栄養ケア・ステーション @三河屋 レシピ作成者 平井 康平

ブドウたっぷりミニパンケーキ (10~12個分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	1缶(240ml)	すり胡麻	5g
干しブドウ	40g	バター	10g
ホットケーキミックス	80g	水	適量

作り方・調理のポイント

- 1 鍋にミルクを入れ焦げないように弱火で30~40%くらいまで煮詰める。そこに干しブドウを加え、水分が残る程度まで煮詰め、冷ます。
- 2 ホットケーキミックスに①とすり胡麻を加え通常よりも固めの生地を作る。(スプーンで落として形が残る程度)
- 3 水分が足りなければ、水で調整
- 4 フライパンに生地を落とし、蓋をする前に小さく切ったバターをあちこちに置き、ホットケーキの要領で焼く(火加減は弱め) 約10~12個できる

献立の工夫・対応のポイント

- 鉄分も多く、アスリートの一口おやつにも。
- バターでなくても勿論良いが、あの香りと味わいに、おすすめです。
- 煮詰める段階でミルクが分離しても気にしないで大丈夫!
- バターは5gまで減らしてもよいが、2回に分けて焼く場合このくらいが良いです。
- 一口サイズがポイント。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

681
kcal

たんぱく質	12.3g	ビタミンA	215 μgRAE
脂 質	22.7g	ビタミンB1	0.50mg
炭水化物	111.0g	ビタミンB2	0.29mg
食塩相当量	0.9g	ビタミンC	18.2mg
鉄	3.8mg	カルシウム	290mg

公益社団法人島根県栄養士会栄養ケア・ステーションしまね レシピ作成者 上山 貞由美

ソイヴェジークッキー (18個分)

材 料

大豆の水煮	140g	人参(すりおろし)	20g
小麦粉	大さじ3	すりごま	小さじ1
アイクレオ赤ちゃんミルク	30ml	ほうれん草(葉先を茹でる)	10g
南瓜(蒸したもの)	20g	粉チーズ	小さじ1

作り方・調理のポイント

- 1 材料をフードプロセッサーに入れ攪拌する。(好みで塩を少々加えてもよい)
- 2 種を3つに分けそれぞれに野菜を入れる。
- 3 ラップの間に生地をはさんでのばし、好みの形に包丁で切る。(フォークで空気穴をあける)
- 4 クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、オーブントースター(1000W) 200℃で20分、180℃で5分焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- 大豆の水煮を使うので、簡単にできるクッキーです。
- フードプロセッサーを使わない時は、ポリ袋に大豆を入れてつぶしてから他の材料を加えてください。
- 焼き時間は少し長めに焼いてください。
- オーブントースターの他、蓋をしたホットプレートで、上下を返しながら焼いても良いです。



エネルギー

361 kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	22.8g	ビタミンA	275 μgRAE
脂 質	13.3g	ビタミンB1	0.11 mg
炭水化物	37.5g	ビタミンB2	0.14 mg
食塩相当量	0.81g	ビタミンC	21 mg
鉄	3.2 mg	カルシウム	234 mg

公益社団法人福島県栄養士会ふくしま栄養ケア・ステーション レシピ作成者 阿部 和子

88

ソイチョコクッキー (30~36個分)

材 料

大豆の水煮	140g	ココア	大さじ1
小麦粉	大さじ3	アイクレオ赤ちゃんミルク	30ml
砂糖	大さじ2	バニラエッセンス	少々

作り方・調理のポイント

- 1 材料をフードプロセッサーに入れ攪拌する。
- 2 ラップの間に生地をはさんでのばし、好みの形に抜く。(フォークで空気穴をあける)
- 3 クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、オーブントースター(1000W) 200℃で20分焼く。

献立の工夫・対応のポイント

- 大豆の水煮を使って簡単にクッキーが作れます。
- フードプロセッサーを使わない時は、ポリ袋に入れた大豆を手でつぶしてから材料を合わせてください。
- オーブントースターの他、蓋をしたホットプレートで、上下を返しながら焼いても良いです。



エネルギー

389 kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	21.6g	ビタミンA	21 μgRAE
脂 質	12.2g	ビタミンB1	0.08 mg
炭水化物	51.5g	ビタミンB2	0.09 mg
食塩相当量	0.70g	ビタミンC	12 mg
鉄	3.5 mg	カルシウム	165 mg

公益社団法人福島県栄養士会ふくしま栄養ケア・ステーション レシピ作成者 阿部 和子

89

りんごジュースで レアチーズケーキ風 (5個分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	1本 (125ml)	粉寒天	2g (1/2本)
りんごジュース(果汁100%)	190ml	りんごジャム	小さじ1/2 (お好みのジャムやフルーツソースで)
クリームチーズ	100g		(3g)

作り方・調理のポイント

- 1 鍋にりんごジュースを入れ粉寒天を振り入れる。沸騰直前まで混ぜながら弱火にかける。
- 2 小さくちぎったクリームチーズをボウルに入れ、①を少しずつ入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 ミルクと②を混ぜ合わせ、器に注ぎ入れ冷蔵庫で冷やす。
- 4 りんごジャムを添えて頂きます。(粘度が高いジャムは水やキュラソーで薄めてもOK)

献立の工夫・対応のポイント

- 寒天を使用していますが、ゼラチンと寒天の中間位の食感で、口の中でバラバラになりません。
- りんごの風味がさっぱりとした仕上がりになりました。
- 離乳完了期～高齢者まで召し上がって頂けます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

105 kcal

たんぱく質	2.1g	ビタミンA	68 μgRAE
脂 質	7.6g	ビタミンB1	0.03mg
炭水化物	7.4g	ビタミンB2	0.03mg
食塩相当量	0.3g	ビタミンC	11mg
鉄	0.3mg	カルシウム	26mg

公益社団法人青森県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 成田 真澄

90

ヨーグルトミルクゼリー (6人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	1缶 (240ml)	フルーツ缶(ミックス)	200g(固形量)
プレーンヨーグルト	200g	ゼラチン	10g
レモン汁	大さじ2	水	大さじ2と1/2
砂糖	40g		

作り方・調理のポイント

- 1 分量の水にゼラチンを振り入れ浸しておく。フルーツ缶は1cm角に切る。
- 2 鍋にミルクと砂糖を入れ混ぜながら弱火にかけ、①のゼラチンも入れて混ぜながら溶かす。
- 3 ボウルにヨーグルトを入れ、レモン汁を入れて混ぜる。
- 4 ③のヨーグルトに②のミルクを少しずつ入れて混ぜる。
- 5 容器にフルーツ缶を並べて④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクとプレーンヨーグルト、フルーツ缶があれば手軽に出来ます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

105 kcal

たんぱく質	3.5g	ビタミンA	39 μgRAE
脂 質	2.4g	ビタミンB1	0.1mg
炭水化物	17.7g	ビタミンB2	0.1mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	9.0~18.0mg
鉄	0.5mg	カルシウム	63mg

公益社団法人青森県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 成田 真澄

91

ミルク寒天 (4人分)

材 料

すこやかM1	250ml	みかん缶(固形)	100g
粉寒天クック	2g	ミント	1g
砂糖	10g		

作り方・調理のポイント

- 1 容器にみかんを入れておく。
- 2 ミルク、粉寒天を鍋に入れ火にかける。
- 3 沸騰し始めたら砂糖を加えよく混ぜる。
- 4 砂糖が溶けたら、①の容器に流しこみ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- 5 お皿に盛り付けて完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクの甘みを生かし、砂糖の量を減らすことでエネルギーを抑えました。
- 寒天を使用することで、体重管理が必要な妊婦等でも気にせず食べられるよう工夫しました。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

68
kcal

たんぱく質	1.0g	ビタミンA	37 μgRAE
脂 質	2.3g	ビタミンB1	0.05 mg
炭水化物	11.3g	ビタミンB2	0.07 mg
食塩相当量	0.0g	ビタミンC	8.1~20.6 mg
鉄	0.6 mg	カルシウム	31 mg

公益社団法人福島県栄養士会ふくしま栄養ケア・ステーション レシピ作成者 八百板 百花

92

ミルクゼリーポンチ (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	100ml
粉ゼラチン	2g
フルーツ缶詰	30g

作り方・調理のポイント

- 1 粉ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。
- 2 ①を火にかけ、ゼラチンをとく。
- 3 ②にミルクを少しずつ入れ、温める。
- 4 ③を器に入れ固める。
- 5 缶詰の果物を食べやすい大きさに切る。
- 6 ④をスプーンで一口大にすくい、⑤を混ぜ合わせる。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクをゼラチンで固めたデザートです。
- 液体ミルクの甘みや合わせる缶詰のシロップの甘みを利用するため、ゼリーには砂糖を使っていません。
- 月齢によってはシロップをそのまま使うには甘すぎる為、適宜薄めるなど調節しましょう。
- ※今回のレシピでは作りやすいようにゼリーを多めに作り、その一部(1/10)を使用しています。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

33
kcal

たんぱく質	2.1g	ビタミンA	16 μgRAE
脂 質	0.4g	ビタミンB1	0.02 mg
炭水化物	5.4g	ビタミンB2	0.01 mg
食塩相当量	0.02g	ビタミンC	6 mg
鉄	0.2 mg	カルシウム	7.8 mg

認定栄養ケア・ステーション 曜団 レシピ作成者 北崎 千枝

93

紫の野菜とベリーの パンナコッタ (2人分)

材 料

明治ほほみらくらくミルク	100ml	【ベリーソース】	
生クリーム	50ml	冷凍ブルーベリー	5g
野菜生活100 ベリーサラダ	50ml	冷凍ラズベリー	5g
砂糖	大さじ1	砂糖	小さじ1
ゼラチン	2g	レモン汁	小さじ1/2
水	大さじ1/2		
ミント	適宜		

作り方・調理のポイント

- ゼラチンを水でふやかしておく。
- 鍋にミルクと生クリーム、野菜生活100ベリーサラダ、砂糖を入れ、①を加えて火にかけてよく溶かし、沸騰直前で火を止め粗熱をとる。
- 耐熱容器にベリーソースの材料を全て入れふんわりラップをして電子レンジで600W40秒加熱し、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ②をカップに注ぎ、冷蔵庫で3~4時間冷やす。
- ④が固まったら、③のベリーソースをかけてミントを飾る。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクと相性のよい野菜ジュースを用い、野菜の栄養も含んだヘルシーなパンナコッタに仕上げました。
- 上のソースはベリーソースにしたため、野菜ジュースもベリーサラダを使いました。
- 果物を変えてソースをアレンジし、それに合わせて使用する野菜ジュースの種類も変えるといろいろなバージョンを楽しむことができます。
- 野菜ジュースで栄養を補いながら簡単にできるお手軽デザートです。



エネルギー

179
kcal

- 離乳食
- 幼児
- 一般食
- 授乳婦等
- 高齢者
- その他

たんぱく質	2.3g	ビタミンA	92 μgRAE
脂 質	12.6g	ビタミンB1	0.05 mg
炭 水 化 物	14.2g	ビタミンB2	0.09 mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	20 mg
鉄	0.4 mg	カルシウム	40 mg

タウン薬局 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 小柳 眞寿恵

レアチーズケーキ風 (3カップ分)

材 料

ギリシャヨーグルト パルテノ	100g	ビスケット	9枚
アイクレオ赤ちゃんミルク	40ml	アイクレオ赤ちゃんミルク	30ml
砂糖	20g		
レモン果汁	15ml		
ゼラチン	3g		
アイクレオ赤ちゃんミルク	10ml		

作り方・調理のポイント

- ゼラチンをミルクでふやかしておきます。
- ビスケットを袋に入れ、粉々につぶします。ミルクを加えて混ぜ合わせ、型に敷き詰めておきます。
- 湯せんを用意します。
ミルク、砂糖、①のゼラチンをボウルに入れ、湯せんにかけてながらよく混ぜ合わせます。
- ③を湯せんからはずし、ヨーグルト、レモン汁を加え、よく混ぜ合わせます。
- 冷蔵庫で1時間程冷やして完成です。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクに含まれる栄養を活かすため、加熱による損失が最小限にすむ調理方法を選択しました。
- 市販のギリシャヨーグルトを使用することで、低コストで簡単に、口当たり滑らかな食感に仕上げました。
- レモンの酸味が、アクセントになっています。



エネルギー

257
kcal

- 離乳食
- 幼児
- 一般食
- 授乳婦等
- 高齢者
- その他

たんぱく質	13.1g	ビタミンA	63 μgRAE
脂 質	9.7g	ビタミンB1	0.09 mg
炭 水 化 物	29.8g	ビタミンB2	0.14 mg
食塩相当量	0.2g	ビタミンC	34 mg
鉄	0.3 mg	カルシウム	160 mg

認定栄養ケア・ステーション すこやか野高店 レシピ作成者 比嘉 純

黒ごまゼリー (1カップ分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	60ml	ゼラチン	2g
ホイップクリーム(植物性)	20ml	アイクレオ赤ちゃんミルク	5ml
砂糖	8g		
黒胡麻ペースト	4g		

作り方・調理のポイント

- ゼラチンをミルクでふやかしておく。
- 湯せんを用意する。
ミルク、砂糖、①のゼラチンをボウルに入れ、湯せんにあてながらよく混ぜ合わせる。
- ②の中に、茶こして黒胡麻ペーストを溶き、よく混ぜあわせる。
- 氷水を用意し、③のボウルを冷やしながらか、とろみがつくまで混ぜる。
(冷やし固めた後の黒胡麻の沈殿を防ぎます)
- 冷蔵庫で1時間程冷やして完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクに含まれる栄養を活かすため、加熱による損失が最小限にすむ調理方法を選択しました。
- 黒胡麻、生クリームを使用することで、口当たり滑らかに仕上げました。
- 甘さ控えめなので、お好みで黒蜜をかけても美味しく頂けます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

186
kcal

たんぱく質	4.6g	ビタミンA	46 μgRAE
脂 質	11.5g	ビタミンB1	0.12mg
炭水化物	16.9g	ビタミンB2	0.10mg
食塩相当量	0.2g	ビタミンC	25mg
鉄	0.6mg	カルシウム	35mg

認定栄養ケア・ステーション すこやか野島店 レシピ作成者 比嘉 純

96

甘酒ムース (1人分)

材 料

甘酒	60ml	ゼラチン	1.2g
明治ほほえみらくらくミルク	20ml	水	20ml
生クリーム	14g	いちごソース	5g

作り方・調理のポイント

- 生クリームを泡立てる。
- ゼラチンを水で溶き、85℃以上になるよう電子レンジで加熱する。
- 甘酒・生クリーム・ミルク・②を混ぜ合わせる。
- 容器に移し入れ、氷水の入ったバットなどで冷やし固める。
- イチゴソースをかけて完成。

献立の工夫・対応のポイント

- 甘酒を使ったムースです。
- 一般食で設定してありますが、やわらかいムース状なので高齢者でも安心して召し上がれます。
- 作る人数を増やせば、液体ミルクを一度にたくさん使いきれれると思います。献立は1人分の量ですが、実際に作る際は5~10人分で作るのが良いです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

159
kcal

たんぱく質	1.8g	ビタミンA	66 μgRAE
脂 質	7g	ビタミンB1	0.02mg
炭水化物	19.9g	ビタミンB2	0.04mg
食塩相当量	0.7g	ビタミンC	1.5mg
鉄	0.16mg	カルシウム	19.2mg

おおみや 認定栄養ケア・ステーション 認定 レシピ作成者 飯田 悟

97

ドロリッチ風 大人のコーヒープリンシェイク (2人分)

材 料

インスタントコーヒー	小さじ1~ (お好みで増減)	卵	2個
すこやかM1	1缶(200ml)	牛乳	100ml~
はちみつ	12g~		

作り方・調理のポイント

- 1 インスタントコーヒー、ミルク、はちみつ、卵をよく混ぜる。
- 2 混ぜ終えた①を濾して、耐熱容器に分注する。
- 3 沸かしたお湯に耐熱皿を入れ、②を入れて蒸す。
はじめは中火で1分、弱火で10分、固まってきたら火を止めて10分そのままにする。
火力が強すぎるとすが立つので注意。
- 4 粗熱をとり冷却する。冷えたらスプーンですくってグラスに盛り付ける。
- 5 牛乳を注いだら完成。お好みではちみつを追加してもよい。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクのバニラ感を活かしてコーヒープリンにしました。
- 電子レンジ600Wで2分前後で固めるのも良いです。
- そのまま食べてもよいですが、普通牛乳と一緒に食べるとよりミルクィーでより美味しく感じられるのでおすすめです。



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー

197
kcal

たんぱく質	9.4 g	ビタミンA	153 μgRAE
脂 質	10.7 g	ビタミンB1	0.1 mg
炭水化物	15.4 g	ビタミンB2	0.39 mg
食塩相当量	0.3 g	ビタミンC	7.5 mg
鉄	1.8 mg	カルシウム	126 mg

公益社団法人東京都栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 久保 安相美

98

災害時にも作れる 「お湯ポチャプリンきなこがけ」 (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	1本(125ml)
卵	1個
砂糖	20g
きな粉	適量

作り方・調理のポイント

- 1 高密度ポリエチレン製のポリ袋に卵を割り入れ、ミルクと砂糖も入れて混ぜ、空気を抜きながらねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。
- 2 皿を敷いて1/2の水を入れた鍋に①を入れ、蓋をして火をつける。沸騰したら中火~弱火にし、そのまま約10分間加熱する。火を止めて蓋をしたまま5分間蒸らす。食べるときにきな粉をかける。

ポイント

- ※お湯ポチャで作る場合は、半透明の高密度ポリエチレン製ポリ袋を使用してください。
- ※電子レンジで作る場合は、耐熱容器にきな粉以外の材料を入れて混ぜ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で約2分加熱してください。
- ※温かいままでも冷やして食べても美味しいです。

献立の工夫・対応のポイント

- 災害時にも作れるお湯ポチャレシピ(湯煎調理)で作りました。
- 「知っている」「聞いたことがある」を「できる」にすることが大切です。お湯ポチャレシピ(湯煎調理)を普段から作っておくことで、災害時にも臨機応変に作れるようになります。
- 災害が起きた時に牛乳が手に入らないときは、だし汁に変えると茶碗蒸しを作ることができます。(砂糖は入れません。乾燥野菜や干しエビなどを入れるとさらに栄養価が増します。)



離乳食 幼児 一般食
授乳婦等 高齢者 その他

エネルギー

275
kcal

たんぱく質	9.9 g	ビタミンA	263 μgRAE
脂 質	12.7 g	ビタミンB1	0.20 mg
炭水化物	30.4 g	ビタミンB2	0.55 mg
食塩相当量	0.3 g	ビタミンC	58.7 mg
鉄	2.5 mg	カルシウム	91 mg

公益社団法人神奈川県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 今泉 マユ子

99

かぼちゃのプリン (1個分)

材 料

【プリンの液体】	【カラメルソース】
南瓜(綿と皮を取り除いたもの) ----- 60g	砂糖 ----- 17g
溶き卵 ----- 30g	水 ----- 10ml
アイクレオ赤ちゃんミルク ----- 40ml	お湯 ----- 10ml
砂糖 ----- 6g	

作り方・調理のポイント

- 1 鍋に砂糖、水を入れて中火で加熱する。茶色くなってきたら、火を止めて湯を入れて混ぜる。混ぜたら均等に、プリンの型に入れる。
- 2 南瓜はワタと皮を除き、一口大にカットする。耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で5分加熱する。熱いうちにマッシュ状態にし、砂糖を入れて混ぜる。裏ごし器で裏ごしする。
- 3 ②の南瓜に卵、ミルク、砂糖を入れてよく混ぜる。混ぜ終わったら、別のボウルに裏ごしをする。裏ごししたら、均等にプリンの型に入れていく。
- 4 バットに半分くらいのお湯を入れ、プリンを並べる。160℃に余熱しておいたオーブンで160℃で40分程度焼く。冷めたら冷蔵庫で冷やす。

献立の工夫・対応のポイント

- 南瓜の自然な甘みを味わえるように砂糖の甘みを抑えました。
- 子供と食べるのであれば、プリンの液体の砂糖を少し多めにしても良いです。また、裏ごしを2回することで、なめらかな舌触りのプリンになります。



エネルギー

221
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	10.5g	ビタミンA	291 μgRAE
脂 質	4.8g	ビタミンB1	0.10mg
炭水化物	39.3g	ビタミンB2	0.25mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	44mg
鉄	1.1mg	カルシウム	41mg

認定栄養ケア・ステーション もくそう シビ作成者 藤石 有紀

100

かぼちゃプリン (1人分)

材 料

すこやかM1 -----	50ml
南瓜 -----	25g
卵 -----	15g
砂糖 -----	6g

作り方・調理のポイント

- 1 南瓜をラップに包み電子レンジ600Wで4分加熱する
- 2 皮を取り除き滑らかになるよう潰す
- 3 卵を少しずつ加えてペースト状にする
- 4 ミルクを加えてよく混ぜ耐熱容器に入れラップをかける
- 5 電子レンジ200Wで8~10分加熱する

献立の工夫・対応のポイント

- 離乳食では、砂糖なしで作ってください。
- 南瓜のやさしい甘みを味わえます。



エネルギー

101
kcal

離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

たんぱく質	3.0g	ビタミンA	110 μgRAE
脂 質	3.4g	ビタミンB1	0.06mg
炭水化物	14.8g	ビタミンB2	0.14mg
食塩相当量	0.1g	ビタミンC	25mg
鉄	0.4mg	カルシウム	16mg

認定栄養ケア・ステーション テンジン レシピ作成者 富永 ゆかり

ミルクあずきシャーベット (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク ----- 90ml
 加糖練乳 ----- 7g
 ゆで小豆 ----- 5g

作り方・調理のポイント

- 1 ミルクと練乳をそれぞれ計量し、蓋付きの容器に入れ混ぜる
- 2 容器に蓋をし、冷凍庫で5時間ほど冷やす
- 3 シャーベット状になったら冷凍庫から取り出し、ゆで小豆を入れ混ぜる
- 4 器に盛りつける (器も冷凍庫で一緒に冷やしておくとうい)

ポイント

冷やしすぎると固まってしまい、シャーベットのような食感にならないため注意してください。1時間おきに様子を見ましょう。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクはほんのり甘みがあり、ゆであずきにも砂糖が含まれていて十分甘いので、練乳は入れなくてもおいしく食べられます。
- ゆであずきだけでなく、きなこや黒蜜を使っても良いです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

95
kcal

たんぱく質	2.0g	ビタミンA	71.4 μgRAE
脂 質	4.0g	ビタミンB1	0.2mg
炭水化物	12.7g	ビタミンB2	0.2mg
食塩相当量	0.0g	ビタミンC	35.2mg
鉄	0.4mg	カルシウム	55.8mg

五省会西能病院 認定栄養ケア・ステーション レシピ作成者 古川 萌々

102

わらび餅の タピオカミルク風 (1人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク ----- 100ml(40+60) 砂糖 ----- 10g
 わらび餅粉 ----- 10g バナナ ----- 30g
 黒糖 ----- 5g キウイ ----- 30g
 ココナッツミルク ----- 50ml オレンジ(皮むき) ----- 30g

作り方・調理のポイント

- 1 耐熱ボウルにわらび餅粉と黒糖、ミルク (40ml程度)を入れてよく混ぜ、電子レンジにかける。(600W約50秒)
- 2 ①が冷めたら、大きめのタピオカのサイズにちぎる。
- 3 鍋にココナッツミルク・ミルク (60ml)・砂糖を入れてよくかき混ぜ火にかける。沸騰する前に火を止める。
- 4 グラスにわらび餅、適当な大きさにカットしたフルーツを入れ、冷ました③を注ぐ。
- 5 冷蔵庫で冷やす。(冷やしすぎないように)

献立の工夫・対応のポイント

- 夏のおやつ定番のわらび餅で、今はやりのタピオカミルク風デザートを考えてみました。
- ドリンク部分だけでなく、わらび餅にも液体ミルクを使っています。
- 冷たくてのど越しがよく、夏の食欲のない時の水分・エネルギー補給におすすめです。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

289
kcal

たんぱく質	3.4g	ビタミンA	77 μgRAE
脂 質	11.9g	ビタミンB1	0.15mg
炭水化物	45.8g	ビタミンB2	0.17mg
食塩相当量	0.0g	ビタミンC	83mg
鉄	1.5mg	カルシウム	76mg

公益社団法人徳島県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 大西 陽子

ブルーベリースムージー (1~2人分)

材 料

アイクレオ赤ちゃんミルク	1本 (125ml)	てんさいオリゴ糖 (液体タイプ)	大さじ2
冷凍ブルーベリー	150g	レモン果汁	大さじ1
冷凍バナナ	1/2本		

作り方・調理のポイント

- 1 すべての材料をミキサーに入れてよくかき混ぜる。

献立の工夫・対応のポイント

- 冷凍したブルーベリー、バナナ等をまぜるだけでとっても簡単にできる健康的な飲み物です。
- いろいろな果物、野菜で対応できます。
- 季節の果物を使用して、いろいろな味を楽しめます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

245.5
kcal

たんぱく質	2.99 g	ビタミンA	89.5 μgRAE
脂 質	5.03 g	ビタミンB1	0.18 mg
炭水化物	50.9 g	ビタミンB2	0.22 mg
食塩相当量	0.05 g	ビタミンC	55.2 mg
鉄	0.9 mg	カルシウム	65.7 mg

公益社団法人静岡県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 藤田 英代

104

りんごミルクのオートミール (1人分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク	75ml
りんご	30g
オートミール	10g
南瓜 (黄色い部分)	10g

作り方・調理のポイント

- 1 りんごをすりつぶす。
- 2 南瓜をラップで包んで、レンジでやわらかくなるまで加熱し、ミルクを小さじ1加えてのばす。
- 3 鍋に①とミルクを入れ、混ぜ合わせて弱火で加熱し、ふつふつしてきたら、オートミールを加えて1分半~2分間煮る。
- 4 ③を器に盛り、②のをせる。

献立の工夫・対応のポイント

- 液体ミルクにりんごを加えることでしっかり甘みがある、まろやかな味わいになります。
- オートミールやりんごは食物繊維が豊富で、おなかの調子を整えてくれます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

115
kcal

たんぱく質	2.8 g	ビタミンA	73 μgRAE
脂 質	3.3 g	ビタミンB1	0.07 mg
炭水化物	19.4 g	ビタミンB2	0.08 mg
食塩相当量	0.0 g	ビタミンC	10 mg
鉄	1.1 mg	カルシウム	45 mg

認定栄養ケア・ステーション もぐぞう レシピ作成者 井関 杏子

フレンチドレッシング (1食分)

材 料

マヨネーズ 7g
砂糖 4g
明治ほほえみらくらくミルク 25ml

作り方・調理のポイント

- 1 マヨネーズ、砂糖を合わせる。
- 2 ①に少量ずつミルクを混ぜ合わせていく。(分離しないように)

献立の工夫・対応のポイント

- マヨネーズの脂質が気になるようであれば、プレーンヨーグルトなどで代用しても良いです。
- 一般食には、おろしにんにく(5g)をプラスすると風味が増してさらに美味しくいただけます。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

73
kcal

たんぱく質	0.3g	ビタミンA	127 μgRAE
脂 質	4.7g	ビタミンB1	0.01 mg
炭水化物	12.5g	ビタミンB2	0.02 mg
食塩相当量	0.4g	ビタミンC	0 mg
鉄	0.9 mg	カルシウム	22 mg

公益社団法人群馬県栄養士会栄養ケア・ステーション レシピ作成者 横山 祐花

106

バナナジャム (1回分)

材 料

明治ほほえみらくらくミルク 200ml
バナナ 1本
はちみつ 50g

作り方・調理のポイント

- 1 鍋にちぎったバナナとはちみつを入れる。
- 2 ミルクを入れ弱火で加熱。
- 3 焦げ付かないように木べらで混ぜる。(20分以上)
- 4 カサが半分ほどになりとろみがついたら出来上がり。

献立の工夫・対応のポイント

- はちみつが入っているので、1歳未満の子どもにははちみつを抜いて作ってください。



離乳食

幼児

一般食

授乳婦等

高齢者

その他

エネルギー

362
kcal

たんぱく質	4.0g	ビタミンA	122 μgRAE
脂 質	7.4g	ビタミンB1	0.14 mg
炭水化物	75.8g	ビタミンB2	0.24 mg
食塩相当量	0.2g	ビタミンC	34 mg
鉄	2.0 mg	カルシウム	100 mg

認定栄養ケア・ステーション テンジン レシピ作成者 富永 ゆかり

107

明治ほほえみらくらくミルク(液体) 株式会社明治

●栄養成分(100ml当たり)

エネルギー	68 kcal	ビタミンC	7.7~28.6 mg
たんぱく質	1.65 g	ビタミンD	0.88 μg
脂質	3.50 g	ビタミンE	0.84 mg
コレステロール	10 mg	ビタミンK	3.4 μg
炭水化物	7.66 g	葉酸	14 μg
食塩相当量	0.049 g	亜鉛	0.41 mg
ナイアシン	0.41 mg	カリウム	66 mg
パントテン酸	0.58 mg	カルシウム	51 mg
ビオチン	1.6 μg	セレン	1.4 μg
ビタミンA	53 μg	鉄	0.81 mg
ビタミンB1	0.054 mg	銅	0.043 mg
ビタミンB2	0.081 mg	マグネシウム	5.4 mg
ビタミンB6	0.041 mg	リン	28 mg
ビタミンB12	0.27 μg		

その他の成分表示

ARA(アラキドン酸)	9.0 mg
DHA(ドコサヘキサエン酸)	14 mg
フラクトオリゴ糖	0.27 g

108

明治ほほえみらくらくミルク(粉・キューブ) 株式会社明治

●栄養成分(100g当たり)

エネルギー	506 kcal	ビタミンC	70 mg
たんぱく質	11.1 g	ビタミンD	6.5 μg
脂質	26.1 g	ビタミンE	6.2 mg
コレステロール	74 mg	ビタミンK	25 μg
炭水化物	57.7 g	葉酸	100 μg
食塩相当量	0.36 g	亜鉛	3.0 mg
ナイアシン	3 mg	カリウム	490 mg
パントテン酸	4.3 mg	カルシウム	380 mg
ビオチン	12 μg	セレン	10.4 μg
ビタミンA	390 μg	鉄	6.0 mg
ビタミンB1	0.4 mg	銅	0.32 mg
ビタミンB2	0.6 mg	マグネシウム	40 mg
ビタミンB6	0.3 mg	リン	210 mg
ビタミンB12	2.0 μg		

その他の成分表示

ラクトアドヘリン	20~50 mg	イノシトール	90 mg
α-ラクトアルブミン	1.0 g	β-カロテン	70 μg
β-ラクトグロブリン	0.5~1.0 g	塩素	310 mg
ARA(アラキドン酸)	67 mg	カルニチン	10 mg
DHA(ドコサヘキサエン酸)	100 mg	タウリン	28 mg
リノール酸	3.6 g	ヌクレオチド	14 mg
α-リノレン酸	0.43 g	灰分	2.3 g
リン脂質	250 mg	水分	2.8 %
フラクトオリゴ糖	2.0 g		

明治ミルフィーHP (粉) 株式会社明治

●栄養成分 (100g当たり)

エネルギー	462 kcal	ビタミンC	50 mg
たんぱく質	11.7 g	ビタミンD	6.3 μg
脂質	17.2 g	ビタミンE	6.0 mg
炭水化物	66.2 g	ビタミンK	24 μg
食塩相当量	0.43 g	葉酸	200 μg
ナイアシン	6 mg	亜鉛	3.0 mg
パントテン酸	3.9 mg	カリウム	550 mg
ビオチン	11.1 μg	カルシウム	370 mg
ビタミンA	360 μg	セレン	0 μg
ビタミンB1	0.6 mg	鉄	6.4 mg
ビタミンB2	0.9 mg	銅	0.31 mg
ビタミンB6	0.3 mg	マグネシウム	41 mg
ビタミンB12	4.0 μg	リン	205 mg

その他の成分表示

リノール酸	1.83 g	カルニチン	9.2 mg
α-リノレン酸	0.46 g	タウリン	46 mg
フラクトオリゴ糖	2.2 g	ヌクレオチド	14 mg
イノシトール	98 mg	灰分	2.4 g
β-カロテン	68 μg	水分	2.5 %
塩素	320 mg		

110

アイクレオ 赤ちゃんミルク (液体) 江崎グリコ株式会社

●栄養成分 (100ml当たり)

エネルギー	68 kcal	ビタミンK	4 μg
たんぱく質	1.4 g	ナイアシン	0.8 mg
脂質	3.8 g	葉酸	26 μg
炭水化物	7.1 g	パントテン酸	0.63 mg
食塩相当量	0.04 g	ビオチン	3 μg
ビタミンA	70 μg	カルシウム	41 mg
ビタミンB1	0.10 mg	リン	32 mg
ビタミンB2	0.14 mg	鉄	0.4 mg
ビタミンB6	0.05 mg	カリウム	92 mg
ビタミンB12	0.1~0.4 μg	マグネシウム	5 mg
ビタミンC	39 mg	銅	0.04 mg
ビタミンD	1.3 μg	亜鉛	0.4 mg
ビタミンE	2.6 mg	セレン	1.6 μg

その他の成分表示

β-カロテン	25 μg	コリン	10 mg
イノシトール	6 mg	リン脂質	34 mg
リノール酸	0.5 g	タウリン	3.1 mg
α-リノレン酸	0.09 g	ガラクトオリゴ糖	0.05 g
塩素	39 mg	灰分	0.3 g

アイクレオバランスミルク(粉) 江崎グリコ株式会社

●栄養成分(100g当たり)

エネルギー	523 kcal	葉酸	80 μg
たんぱく質	12.0 g	ナイアシン	5.0 mg
脂質	28.0 g	パントテン酸	4.3 mg
炭水化物	55.8 g	ビオチン	16 μg
食塩相当量	0.30 g	亜鉛	2.9 mg
ビタミンA	430 μg	カリウム	450 mg
ビタミンB1	0.6 mg	カルシウム	350 mg
ビタミンB2	0.9 mg	セレン	11 μg
ビタミンB6	0.3 mg	鉄	7.1 mg
ビタミンB12	1.5 μg	銅	0.37 mg
ビタミンC	60 mg	マグネシウム	37 mg
ビタミンD	8.3 μg	ヨウ素	80 μg
ビタミンE	6.0 mg	リン	220 mg
ビタミンK	25 μg		

その他の成分表示

リノール酸	3.3 g	タウリン	30 mg
α-リノレン酸	0.6 g	ヌクレオチド	20 mg
β-カロテン	190 μg	リン脂質	220 mg
塩素	310 mg	スフィンゴミエリン	40 mg
コリン	50 mg	ガラクトオリゴ糖	0.5 g
イノシトール	50 mg	灰分	2.2 g
L-カルニチン	8 mg	水分	2.0 g

112

すこやかM1(液体) 雪印ビーンスターク株式会社

●栄養成分(100ml当たり)

エネルギー	67 kcal	ビタミンK	3.4 μg
たんぱく質	1.4 g	ナイアシン	0.65 mg
脂質	3.6 g	パントテン酸	0.52 mg
炭水化物	7.3 g	葉酸	13 μg
食塩相当量	0.066 g	ビオチン	2.0 μg
ビタミンA	59 μg	カルシウム	46 mg
ビタミンB1	0.05 mg	リン	26 mg
ビタミンB2	0.10 mg	鉄	0.81 mg
ビタミンB6	0.05 mg	カリウム	65 mg
ビタミンB12	0.20 μg	マグネシウム	4.8 mg
ビタミンC	7~27 mg	銅	0.04 mg
ビタミンD	1.2 μg	亜鉛	0.39 mg
ビタミンE	0.6 mg	セレン	1.0 μg

その他の成分表示

オステオポンチン	1.9~3.6 mg
シアル酸	21 mg
ガラクトシルラクトース	0.3 g
ドコサヘキサエン酸(DHA)	9 mg

すこやかM1 (粉) 雪印ビーンスターク株式会社

●栄養成分 (100g当たり)

エネルギー	514 kcal	ビタミンK	26 μg
たんぱく質	11.1 g	ナイアシン	5.0 mg
脂質	27.8 g	パントテン酸	4.0 mg
炭水化物	56.1 g	葉酸	100 μg
食塩相当量	0.38 g	ビオチン	15 μg
ビタミンA	450 μg	カルシウム	350 mg
ビタミンB1	0.4 mg	リン	200 mg
ビタミンB2	0.8 mg	鉄	6.2 mg
ビタミンB6	0.4 mg	カリウム	500 mg
ビタミンB12	1.5 μg	マグネシウム	37 mg
ビタミンC	60 mg	銅	0.31 mg
ビタミンD	9.3 μg	亜鉛	3.0 mg
ビタミンE	4.5 mg	セレン	7.5 μg

その他の成分表示

オステオポンチン	40 mg	リポ核酸(RNA)	10~30 mg
シスチン	190 mg	ガラクトシルラクトース	2.5 g
タウリン	26 mg	シアル酸	165 mg
カルニチン	15 mg	コリン	65 mg
リノール酸	5.2 g	イノシトール	60 mg
α-リノレン酸	0.65 g	β-カロテン	40 μg
ドコサヘキサエン酸(DHA)	70 mg	塩素	310 mg
リン脂質	230 mg	灰分	2.2 g
スフィンゴミエリン	70 mg	水分	2.8 g
ヌクレオチド	16 mg		

114

森永はぐくみ (粉) 森永乳業株式会社

●栄養成分 (100g当たり)

エネルギー	512 kcal
たんぱく質	10.5 g
脂質	27.0 g
コレステロール	46 mg
炭水化物	57.5 g
食塩相当量	0.36 g

その他

ビタミンA 410μg、ビタミンB1 0.35mg、ビタミンB2 0.7mg、ビタミンB6 0.3mg、ビタミンB12 1.5μg、ビタミンC 60mg、ビタミンD 6.5μg、ビタミンE 10.0mg、ビタミンK 25μg、ナイアシン 3.5mg、パントテン酸 4.0mg、ビオチン 15μg、葉酸 100μg、亜鉛 3.0mg、カリウム 495mg、カルシウム 380mg、セレン 7μg、鉄 6.0mg、銅 0.32mg、マグネシウム 45mg、マンガン 0.03mg、ヨウ素 55μg、リン 210mg、ラクトフェリン 80mg、リノール酸 3.6g、α-リノレン酸 0.4g、アラキドン酸(ARA) 35mg、ドコサヘキサエン酸(DHA) 70mg、リン脂質 320mg、スフィンゴミエリン 50mg、ラクチュロース 500mg、ラフィノース 500mg、ガラクトオリゴ糖 500mg、イノシトール 60mg、L-カルニチン 12mg、β-カロテン 45μg、コリン 55mg、シスチン 185mg、タウリン 20mg、ヌクレオチド 8mg、ルテイン 34μg、塩素 310mg、灰分 2.3g、水分 2.7g

●栄養成分 (100g当たり)

エネルギー	466 kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	18.0 g
炭水化物	63.5 g
食塩相当量	0.41 g

その他

ビタミンA 600μg、ビタミンB1 0.4mg、ビタミンB2 0.7mg、ビタミンB6 0.3mg、ビタミンB12 2.0μg、ビタミンC 50mg、ビタミンD 9.3μg、ビタミンE 6.3mg、ビタミンK 25μg、ナイアシン 7.5mg、パントテン酸 3.0mg、ピオチン 15μg、葉酸 100μg、亜鉛 3.2mg、カリウム 540mg、カルシウム 400mg、鉄 6.0mg、銅 0.32mg、マグネシウム 45mg、リン 240mg、リノール酸 2.4g、α-リノレン酸 0.5g、ラノイノース 850mg、イノシトール 50mg、L-カルニチン 12mg、β-カロテン 45μg、シスチン 180mg、タウリン 25mg、ヌクレオチド 10mg、塩素 360mg、灰分 2.5g、水分 3.0g

公益社団法人日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT)

国内外で大規模な自然災害(地震、台風など)が発生した場合、迅速に被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と協力し、緊急栄養補給物資の支援など、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ、被災地支援を行う管理栄養士・栄養士の栄養支援チームです。



赤ちゃん防災プロジェクト

災害時の乳幼児の栄養確保と保護の観点から、授乳婦や乳幼児に対する避難所の環境整備および母乳代替食品(粉ミルク※1・液体ミルク※2)の備蓄、提供について、日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)が主体となり、関係機関・団体等との連携のもと、推進しています。

※1: 乳児用調製粉乳

※2: 乳児用調製液状乳



乳児用液体ミルクを用いたレシピ集
＜赤ちゃん防災プロジェクト＞
日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)

発行：公益社団法人 日本栄養士会

〒105-0004 東京都港区新橋 5-13-5
新橋 MCV ビル 6 階
TEL. 03-5425-6555 / FAX. 03-5425-6554
URL. <http://www.dietitian.or.jp/>

発行日：2021年3月31日
