

2022年3月16日（水）

報道関係者各位

homeal株式会社

親子でおいしく食べられる幼児食ブランドがレシピ本を出版！  
『1歳から6歳までの子どもごはん  
365日の幼児食 冷凍できる作りおきレシピ』発売  
～総額1億円の資金調達を同時発表、事業展開を加速～

“幼児食の悩みをゼロに。”を目指す幼児食ブランド「homeal（ホームール）」を運営するhomeal株式会社は、『1歳から6歳までの子どもごはん 365日の幼児食 冷凍できる作りおきレシピ』を株式会社KADOKAWAより本日3月16日（水）に発売いたしました。また同時に、千葉道場ファンド、W ventures、ハリズリー（土屋鞆製造所 親会社）を引受先とする第三者割当増資および金融機関からの融資により、総額1億円の資金調達を実施したことをお知らせいたします。



親子でおいしく、ラクをする！冷凍もできる幼児食レシピの決定版！

幼児食で知っておきたい基本から冷凍作りおきの方法とポイント・おいしく解凍するコツの他、お子さんの年齢別（移行期・前期・後期）に食材ごとのレシピを204点掲載しています。お子さんの成長に合わせて摂取したい栄養と食材の目安量、子どもの発達、よくあるお悩みQ&A、作りおきよりも簡単〇〇するだけレシピなど、幼児のお子さんを持つパパ・ママにとって本当に必要な情報をたっぷり詰め込んだ1冊です。

本リリースに関するお問い合わせ先

homeal株式会社 担当：木村

E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

## 幼児食とは？

1歳になって奥歯が生え始めてきたころを目安に、離乳食が完了したら幼児食が始まります。まずは幼児食の役割をチェックしましょう。

### 大人と同じ食事への準備段階

奥歯が生え始める1歳代を目安に離乳食が完了してきます。しかし、離乳食が完了しても幼児子どもの消化器官や歯、かむ力などは未発達のため、まだ大人と同じものは食べられません。幼児食は日々、目まぐるしく続いている幼児の成長にあわせて食事で、多くの経験の積み重ねながら、大人と同じ食事ができるようになる準備段階と考えます。

### カラダを作るために必要な栄養を補う

健康なカラダ作りには栄養、休養、運動の3つのバランスを取る必要があります。とくに栄養はカラダを作るものとなり、成長スピードが早い幼児期はバランスのよい食事を積極的にする必要があります。朝、昼、夜の3食とおやつから、バランスよく必要な栄養素を摂って健康なカラダを育みます。

### 「食べる」ことの楽しさを知る

時間がある日は、できるだけ家族みんなで食卓を囲んでみてはいかがでしょうか。子どもと「おいしいね」と会話しながら、みんなで食べる楽しさを伝えましょう。「食べることが楽しい」と感じる心が育つと、生涯にわたり食に関心を持ちやすくなり、健やかなカラダ作りにつながります。

### 味覚、かむ力を育てる

いろいろな食材のかたさや甘味、塩味、うま味、酸味、舌触り、味覚で味を知り、食べ方を身につけていきます。また、歯の本数が増えていくにつれてかめるものが増え、食べられるものや形も広がっていきます。幼児食には、カラダの成長にあわせて食べる力の発達を促していく役割もあります。

## 365日役立つポイント

子育てしながら毎日食事を作るのは大変なもの。本書でちょっとラクになる方法と一緒に見つけてみませんか？ポイントさえ押さえればきっと役立つはず！

point 1

冷凍しておけば食事の準備がラクに！



本書のレシピはほとんど冷凍可能！時間があるときに多めに作って保存しておけば、忙しい日は解凍するだけですぐに食べられます。

point 2

家族で同じものをおいしく食べられる



本書の料理はすべて大人も子どもと一緒に食べられる味付け。糖を分ける必要がないので調理がラク！食事の会話も弾みます。

point 3

栄養別に主菜、副菜が作れる



鶏もも肉でたんぱく質の主菜 カレーチキンステーキ(P.47) 鶏もも肉でたんぱく質の副菜 タンパクサラダ(P.47)

本書ではたんぱく質やビタミンなど、栄養素から食材を選ぶことができます。さらに、ひとつの食材から主菜、副菜、スープなどを作ることができるので食材を無駄にしません。

point 4

食材でまとまっているから買いものリストが作りやすい



食材ごとにレシピが分かれているので必要な食材の買い忘れがありません。冷蔵庫にある食材でも作りやすい内容になっています。

## 本書の使い方

ここでは本書の活用の仕方やアイコンの見方などを紹介します。



- ① ジャンル 肉、魚、野菜、たまご・大豆のおかずとご飯・パン・麺の主食に分かれています。スープは1歳~1歳半(P.43)、1歳半~3歳(P.61)、3歳~6歳(P.119)を参考にしてください。
- ② メイン食材の栄養素アイコン 栄養素は6大栄養素(P.16)に基づき、炭水化物、たんぱく質、ミネラル、ビタミン、脂質に分かれています。メニューを添付欄に参考にしてください。
- ③ 食材 使用しているメインの食材を紹介しています。子どもが食べやすく、スーパーなどで購入しやすいものを選んでいきます。
- ④ アイコン 主菜、副菜などの献立と、カラダを作る、歯・舌を作るなどの栄養をアイコンで示しています。
- ⑤ 材料 分量は大人2人分子ども1人分を基準としています。レシピにより作りやすい分量になっています。各レシピを参照してください。
- ⑥ 作り方 先に読んでおく調理がスムーズになる下ごしらえは「下準備」としています。加熱時間は目安なので様子を見ながら調節。
- ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

**本書の決まり**

- ・本書は大人も子どもと一緒に食べられるレシピを基準としています。ライフスタイルに合わせていますが、大人用の味が合うと感じる場合は味を足したり調整してください。
- ・おかずはすべて冷凍可能です。コラムで紹介しているすぐできるスープ(P.43, P.61, P.119)、〇〇するだけ1お箸(P.12)の(P.70, P.88, P.148)、たごきき(P.112)、おすのこ(P.150)、イベントレシピ(P.152)は冷凍することを前提としていません。できるだけ早く食べましょう。
- ・基本のだしの取り方は、だし汁(かつおだし)の作り方(P.21)で紹介しています。

# Part 1

## パパ・ママが知りたい 幼児食の基本

調理をする前に知っておきたい幼児食の進め方や調理する際に気をつけたいこと、献立のポイント、冷凍テクニックなどをまとめました。冷凍作り置きの基本はここでチェックしましょう。

本リリースに関するお問い合わせ先  
 homeal株式会社 担当：木村  
 E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

お子さんの「年齢別」にその時期の特徴や1日の食事量の目安、幼児食のよくなるお悩みQ&A、献立カレンダー、食材ごとのレシピがまとめられているので、使い勝手に優れています。

### 1歳半～3歳 前期

### 前期の特徴

運動量が増え、ますます好奇心旺盛になります。あそび食べがみられることも。自分で食べたい意欲を大切に、大人がフォローできるとよいですね。

### 1日の食事量の目安

900～950kcal  
※食材はあくまで目安としての一例です。なるべくいろいろな食材を取り入れ、バランスよく食べましょう。

### ビタミン・ミネラル

1歳半～3歳

**炭水化物** 穀類 250～300g

ご飯 90～120g + 食パン 8枚切り1枚 + ゆでうどん 1/2玉

**たんぱく質**

肉 1食20g + 魚類 1食20g + たまご 1食25g

うす切り肉2枚 + 切り身1/3切れ Mサイズ1/2個 + イヤイヤ期に入ら。なんでも自分でやりたい気持ちが強くなるので、無理のない範囲で発声しましょう。

**脂質** 牛乳・乳製品 200～300g

牛乳コップ1杯 + ヨーグルト1個

**野菜** 30～50g

じゃがいも1/3個

**緑黄色野菜** 80g

ほうれん草 2株 + トマト 小1/4個(約30g) + ブロッコリー 2房

**淡色野菜** 80～100g

キャベツ1枚 + たまねぎ中1/4個 + なす1/4本

**海藻類・きのこ類** 10g

乾燥わかめ2g + しいたけ1枚

**果物** 100g

りんご1/6個 + みかん1個

**この時期のPOINT**

野菜は下ごしらえで食べやすくする  
野菜を食べる際は電子レンジなどで加熱して、やわらかくしましょう。野菜の繊維をすっぽりと切るなど無理なく食べやすいです。

切り方、盛りつけで見た目に変化をつける  
気分によって、好き嫌いが大きくなるので、左右される時期です。見た目を変えてみることで苦手なメニューでも食べてくれることがあります。

問題に向かいすぎなくても大丈夫  
工夫してもすぐにはすすんでくれない場合も、たまにはお祝い気分で食事に向かうことも大切です。

**無理強いせず イヤイヤ期に上手に向きあう**

この時期は「自分で、自分」という気持ちが芽生えてきます。思い通りにならないと癪鬱を起すことも。3歳ごろには徐々に落ち着いてくると割り切り、親も無理なくすごしましょう。食事中で気分が変わって食べないときは無理して食べさせなくても大丈夫です。1食ではなく、1日を通して食事量を調節しましょう。好奇心旺盛なときなので、食事とあそびの時間の区切りがつけられるように食事前におもちゃを片づけたら、「いただきます」「ごちそうさま」を言う習慣がつけられるとよいですね。奥歯が生え揃うと、かみつぶせるものが増えてきます。何が好きで何がきらいなのかを子どもと一緒に確かめながら、新しいメニューを取り入れていきましょう。

### 野菜 ビタミン

#### ほうれん草

ほうれん草はサッと下ゆでしてアク抜きをすることで食べやすくなります。栄養が流れ出ないように、30秒～1分ゆでましょう。

#### ほうれん草と鮭のグラタン

材料(大人2人分+子ども4人分)

ほうれん草…1/2束 薄力粉…小さじ2  
生油…150g(2～3切れ) 牛乳…2カップ  
乾燥マカロニ…50g コシネコ(顆粒)  
たまねぎ…1/4個 A)…小さじ1  
サラダ油…小さじ1 塩…少々  
バター…10g B)…小さじ1  
パセリ…30g

**作り方**

- 鮭は焼いてほぐし、マカロニは表示時間通りにゆでてザルにあげる。ほうれん草は食べやすい大きさに、たまねぎはうす切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草、たまねぎを入れて中火で炒める。
- 別のフライパンにバターを熱し、薄力粉を入れて炒め、牛乳で伸ばしてAを加え、ホワイトソースを作る。
- 耐熱皿にマカロニ、2、3、鮭、チーズの順に重ねて、トースター(1000W)で10分焼く。

**POINT** ホワイトソースは市販品を使用しても手軽に作れます。マカロニが長い場合は、短く切ることで食べやすくなります。

### 野菜 ビタミン

#### 小松菜

葉野菜の中でも冷凍に向いている小松菜。少しかために加熱すると、解凍後も、おいしく食べられます。

#### 小松菜の和風サラダ

材料(子ども4人分)

小松菜…1/2束 [ドレッシング]  
もやし…75g サラダ油…小さじ2  
パプリカ…1/4個 酢…小さじ2  
砂糖…小さじ1  
しょうゆ…小さじ1  
かつお節…2g

**作り方**

- 小松菜は1.5cm幅に切り、もやしは手で2cm長さに折る。パプリカは2cm長さのうす切りにする。沸騰した湯で1を3分ゆで、ザルにあげ、水気をしぼる。
- ボウルにドレッシングの材料を混ぜ、2と和える。

**POINT** 野菜を下ゆですると解凍後も美味しく食べられます。野菜の気味はしっかりと残しましょう。

### ほうれん草と豚しゃぶの鍋

材料(大人2人分+子ども1人分)

ほうれん草…1/2束  
豚すき切り肉…250g  
だし汁…1と1/2カップ  
A) しょうゆ、酒…各小さじ1

**作り方**

- ほうれん草はサッとゆでて冷水に取り、3cm長さに切って水気をしぼる。
- 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら豚肉を広げて入れる。アクが出てきたら取り除く。
- Aを入れ、ひと煮立ちさせたら1を加える。

**POINT** 前期がいまだでもサッと作れます。ビタミンB1も豊富です。

### 小松菜のごまネーズ和え

材料(大人2人分+子ども2人分)

小松菜…1束 白りごま…小さじ1  
もやし…1束 マヨネーズ…小さじ5  
にんじん…1/8本 しょうゆ…小さじ1  
しらす干し…1パック(25g)

**作り方**

- 小松菜、もやしは2～3cm幅に切る。にんじんは5mm角、2～3cm長さの拍子木切りにする。沸騰した湯で小松菜、もやし、にんじんをゆで、ザルにあげ、流水で冷やして水気をしぼる。
- しらす、白ごまはそれぞれ耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒～1分様子を見ながら加熱する。
- ボウルにマヨネーズ、しょうゆを混ぜ、1、2と和える。

**POINT** 下ゆでした野菜の水気がしっかりしぼりましょう。しらすは焼いた方が、ごまはほろい香りを出すために加熱します。色がきれいように注意しましょう。

本リリースに関するお問い合わせ先  
homeal株式会社 担当：木村  
E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

## ■ 書籍詳細

タイトル：**1歳から6歳までの子どもごはん 365日の幼児食 冷凍できる作りおきレシピ**

著者：homeal（ホームール）

監修：中村 美穂、西川 剛史

発行：KADOKAWA

発売：2022年3月16日（水）

定価：1,485円（本体1,350円＋税）

判型：A5判 160ページ

ISBN：9784046055828

## ■『1歳から6歳までの子どもごはん 365日の幼児食 冷凍できる作りおきレシピ』コンテンツ

**Part 1 パパ・ママが知りたい 幼児食の基本**

**Part 2 1歳～1歳半 幼児食移行期**

**Part 3 1歳半～3歳 幼児食前期**

**Part 4 3歳～6歳 幼児食後期**

## ■ 著者・homealについて

**6歳までに7,300食と言われる幼児食**は、味覚や咀嚼力を養い、食の楽しさや全部食べ切ったときの達成感を味わう、一般食までの移行期間です。しかしながら、家事や育児に追われているとき、仕事が忙しいとき、毎日の幼児食に負担を感じている親が多いのも事実です。

この課題にhomealが提案するのは、**温めるだけで今すぐおいしい料理を、親子で一緒に食べられる冷凍幼児食**。“子どもが食事食べてくれない”などの幼児食のお悩みは、**幼児食診断や管理栄養士によるお悩み相談**のLINEサービスでサポート。**幼児食の悩みをゼロに**。家族の幸せな時間が増えることを願っています。

homealの幼児食は、国産野菜や厳選食材だけを使用し、大人と子どもと一緒に同じ食事を楽しめるように一品一品手作りで、素材の自然な旨味と最低限の調味料だけで優しい味に仕上げています。幼児食に精通した管理栄養士や保育園勤務経験者など子どもごはんのプロが全てのメニューを開発。電子レンジや湯せんでバックごと温めるだけですぐに食卓に並べられます。包丁も調理も不要。料理が苦手な親御さんでも幼児食を用意することができます。

## ■ 監修者について

### ● 中村 美穂氏

保育園栄養士として乳幼児の食事作りや食育活動、地域の子育て支援事業に携わる。2009年に独立し、料理教室を開催。離乳食教室、食育講座の講師のほか、書籍・雑誌・WEB記事、生協カタログ等へのレシピ提供、監修を多数担当。2児の母。

### ● 西川 剛史氏

近畿大学農学部食品栄養学科卒。大阪市立 大学大学院生活科学研究科修士課程を修了。冷凍食品メーカーであるマルハニチロに就職し、冷凍食品工場での勤務や生産管理の仕事を経験。その後、シュガーレディグループにて、冷凍食品の商品開発に従事。独立後は、冷凍食品の商品化を目指す事業者向けのコンサルティング事業に加え、冷凍学の知識や冷凍食品の活用方法などを広く伝える活動を行っている。著書に『西川剛史のおいすぎる冷凍レシピ』などがある。

本リリースに関するお問い合わせ先

homeal株式会社 担当：木村

E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263



監修・中村 美穂氏



監修・西村 剛史氏

## ■ 資金調達背景

homealは「幼児食の悩みをゼロに。」をブランドミッションに、2020年9月にサービスを開始したスタートアップです。大人も一緒に楽しめる本格味わいの幼児食宅配サービスを中心に、幼児食を専門家から学べるマガジン、子どもの成長に合わせた幼児食の相談ができるLINEチャットサービス、幼児期の育児の悩みを共有できるコミュニティなどをECサイト・アプリにて提供する取り組みを行って参りました。

今回調達した資金は、顧客体験のさらなる向上を目指し、既存商品のアップデートと新商品開発の加速、ECシステムのリニューアル、その他、体験型プロモーション活動や、幼児期の成長における研究開発活動に一層注力いたします。

homealはこれからも、子どもの成長を願うパパとママの当たり前の想いに、幼児食で応えます。

## ■ 投資家からのコメント

### ● 千葉道場ファンド 代表パートナー

#### 千葉 功太郎 氏

初めて鬼海さんとお会いした時からこれは育児に関わる全てのパパ、ママに必要なサービスだと感じました。私も何度も試食しましたが、本当に安全で美味しく、また鬼海さんの原体験をベースとしたhomeal社のビジョンは今後も多くの育児に悩んでいる親御さんの課題を解決していくと思います。「幼児食」という新たな分野を切り開いていくhomealの挑戦を応援していきたいと思っています。



### ● W ventures パートナー

#### 服部 将大 氏

homealは幼児だけでなく、日々子育てに追われるパパママの救世主にもなる素晴らしいサービスです。レストランに行っても子どものメニューはお子様メニューが1個か2個ある程度、コンビニに行ってもデリバリーサービスのメニューを見てもその多くが大人向けに作られたもので、最初にコンセプトを聞いた時に、言われてみれば！とハッとしたのを鮮明に思い出します。homealは鬼海社長の原体験によって作られ、それを支える経営メンバーも鬼海社長と旧知の関係で攻守にわりバランスのとれた素晴らしいチームです。資金調達に加え、今回の出版のきっかけを作ることができ嬉しく思います。引き続き成長をサポートしていきます。



本リリースに関するお問い合わせ先

homeal株式会社 担当：木村

E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

## NEWS RELEASE



### ●株式会社ハリスリー 取締役

株式会社土屋鞆製造所 専務取締役

猿川 雅之 氏

鬼海さんを中心としたhomealチームの「食育」、「共働き世帯の育児」といった社会課題に対する真摯な姿勢と実行力、弊社グループ会社(土屋鞆製造所)との顧客属性における親和性の高さから今回のタイミングで出資をさせていただきました。土屋鞆製造所は創業以来、ランドセルの製造と販売を通じて、お子様の健やかな成長と、それを願うご家族の期待や深い愛情を繋ぐお手伝いをして参りました。homealチームへの支援や今後の事業面での協業を通じて、互いのプロダクト・サービスを更に強化し、顧客に対する提供価値をさらに高められることを期待しております。



### ■会社概要

商号：homeal株式会社

所在地：東京都渋谷区渋谷2-19-15

代表者：代表取締役 鬼海 翔

設立：2019年9月

事業内容：幼児向け冷凍食品の開発・販売

資本金：7,555万円（資本準備金含む）

URL：<https://homeal.co.jp/>

Instagram / Twitter：@homeal\_official

本リリースに関するお問い合わせ先

homeal株式会社 担当：木村

E-mail：pr@homeal.co.jp TEL：03-4243-7263