

スイッチを押したらほったらかしでOK

# 炊飯器1つでごはんとおかずを調理！同時に2品レシピ多数

## 『炊飯器でかんたん！ ちゃ豆さんちの幼児食レシピ』

5/15  
発売



Instagramのフォロワー数21万人超！炊飯器を使った幼児食レシピを投稿している「ちゃ豆」さん初のレシピ本『炊飯器でかんたん！ ちゃ豆さんちの幼児食レシピ』を、2024年5月15日（水）に発売します。

本書では、“材料を入れてスイッチを押すだけの手間なし「炊飯器幼児食」レシピ”を88品紹介しています。調理中はほったらかせるので、子どもから目を離さずに料理が完成。Instagramで反響があったレシピをパワーアップしたものや、新作レシピも多数掲載。ワンプレートから、同時調理できるおかず、肉・魚の主菜、ごはん・めん、スープまで、レパートリーが豊富で子どもも飽きずに食べられます。著者の「ちゃ豆」さんの幼児食づくりのモットーは、「幼児食のハードルを低くすること」。“少しでも子育て中の方々にゆとりができて、家族で楽しい時間を過ごしてもらえるように”という「ちゃ豆」さんの思いがレシピに込められています。全レシピ取り分けでき、調味料ちよい足しで大人もおいしい絶品料理に大変身します。

また、管理栄養士の中村美穂さん監修なので、安心して子どもに食べさせることができます。究極に“ラク”ができるほったらかし調理で、大人もおいしく食べられるレシピばかり。幼児食にお悩みを持っている方も、忙しいママ・パパも必見の一冊です。

『炊飯器でかんたん！  
ちゃ豆さんちの幼児食レシピ』  
発売日：2024年5月15日  
定価：1540円（税込）  
著者：ちゃ豆 監修：中村美穂

● 幼児食とは・・・離乳食完了後から5歳くらいまでの食事のこと

## 忙しいときはこれ一択！炊飯器で「ごはんとおかず・同時に2品」レシピ



### 「カオマンガイ」 大人はねぎだれをたっぷりかけて楽しもう

作り方：

- ①鶏もも肉の厚い部分に切れ込みを入れてから塩麴をまぶし、時間があれば30分くらいおいておく。
- ②洗った米を炊飯釜に入れたら酒を加え、2合の目盛りまで水を入れる。
- ③長ねぎの青い部分→皮目を上にした鶏もも肉→しょうがのスライス、つぶしたんにく（お好みで）の順にのせ、ふつうモードで炊く。
- ④炊き上がったら長ねぎ、しょうが、んにくを取り除き、鶏肉をカットし、ごはんの上にのせる。



食材を入れて  
炊くだけ！

材 料：米 2合、鶏もも肉 2枚（600g）、長ねぎの青い部分 1本分（30g）、塩麴 大さじ2、酒 大さじ2、しょうが、んにく お好みで  
 [大人のねぎだれ] 長ねぎのみじん切り 30g、しょうがのすりおろし 小さじ1/2、しょうゆ 大さじ1、チンラー 小さじ2、酢 大さじ1、砂糖 小さじ2、みそ 小さじ1



タンドリー飯

大人のちよい足し調味料  
「塩、こしょう、チリペッパー」



ビビンバ

大人のちよい足し調味料  
「コチュジャン」

ほかの魚や味で  
応用も！



ちゃんちゃん焼き



クッキングシートで  
包んで、お米の上に  
のせるだけ！

大人のちよい足し調味料  
「しょうゆ、ガーリックパウダー」

# 炊飯器を活用した栄養満点！おいしいレシピを多数ご紹介

## ●まるで手間をかけたような「おかず」



照り焼きチキン



ポッサム



塩ラタトゥイユ



ちらし寿司



ボロネーゼ

## ●食材やわらか！「スープ」



クラムチャウダー



かぼちゃポタージュ



新玉スープ

食材は、新玉ねぎ・鶏手羽元・塩麴の  
**3つ**だけ！

食材を入れて  
炊くだけ！



## ■ちや豆さんがレシピ考案するまでの道のり

幼児食をなかなか食べない息子との食事時間を過ごしている時期、実家で食卓を囲んだときのこと。母が作った塩分を控えただけの大人と同じ物を楽しそうに食べる息子を見て、幼児食は“誰と一緒に食べるか”や“食卓の雰囲気”が大事”と気づき、親子ごはんを考えるきっかけに。

## 幼児食のルール

### ✓子どもの成長に合わせて進める

子どもの発達には個人差があり、体格や活動量も違います。必要なエネルギーの基準はあくまでも目安。子どもの成長に合わせて進めましょう。

### ✓食べやすく工夫する

かむ力、飲み込む力はまだ未熟。誤嚥を避けるため、小さく切ったりやわらかくするなど、調理法を工夫しましょう。炊飯器調理なら肉も野菜もとてもやわらかくなるので安心です。

### ✓基本は薄味を心がける

幼児期は味覚が育つ重要な時期。濃い味に慣れると塩分をとりすぎてしまいます。将来の健康のためにも、薄味を心がけましょう。

### ✓いろいろな食材を使う

いろいろな味、香り、食感のものを食べさせて、味覚の発達を促します。初めてのものはアレルギーを起こす可能性もあるので少量ずつ慎重に。

### ✓楽しく見守る

手づかみ食べを十分にさせてからスプーンに移行するのも、発達にとっては大事なことです。後片付けは大変ですが、楽しい気持ちで見守りましょう。

### ✓生活リズムを整える

食事とおやつは毎日できるだけ同じ時間帯に。食事、睡眠、遊びの時間のリズムが体に組み込まれれば、規則正しい生活習慣が身につきます。

「幼児食」は、子どものためだけに作るものだと思っていました。もともと料理は好きだったけど、幼児食はいろいろなことに気をつけながら作る全く別ものだと感じていたのです。ひとつの気づきを与えてくれたのが実家で食卓を囲んだときのことでした。母が作った塩分を控えただけの大人と同じものを楽しそうに食べる息子。幼児食って、誰と一緒に食べるかや食卓の雰囲気が大事なのかも、と思いました。食事は一生涯付き合うものですが、そのなかで幼児食の期間はほんの一瞬です。それでも、親として一番悩む時期といっても過言ではありません。その悩みを解決する一つの希望は、お母さんやお父さんの笑顔だと思っています。この本には、映えるメニューも特別なメニューもありません。それでも、家族が笑顔で食卓を過ごし、またごはんを作ろうと思うメニューを集めました。皆さんの日常にそっと寄り添う一冊になれば幸いです。

取材相談  
可能です！



## ちや豆 プロフィール

材料を入れて炊飯ボタンを押すだけ！手軽に作れる炊飯器幼児食レシピを中心に、栄養満点で、工程数の少ないかんたんレシピを投稿する料理系インスタグラマー。1歳から取り分けできるレシピ、大人も満足できるアレンジ・コツが好評で、フォロワー数は21万人を突破（2024年5月現在）。1児の母。Instagram：@chamame.log