

♪離乳食レシピ 完了期(12~18ヶ月頃)♪

中央区役所保健こども課

◎進め方には個人差があります。分量は離乳食の進み具合で調整してください。

☆チーズトースト

食パン(6枚切り) 2/3枚
スライスチーズ 1/2枚

(作り方)

- ① 食パンの耳を切り落とし、横に切り込みを入れる。
 - ② スライスチーズをはさみ、トースターで焼く。
 - ③ 手づかみしやすいサイズのスティック状に切る。
- ♪野菜スープと一緒に添えても◎♪



☆納豆チャーハン

軟らかいご飯~ご飯 80g
ひきわり納豆 15g
キャベツ 20g
油 2g
しょうゆ 1滴
青のり 少々

(作り方)

- ① 納豆は湯通しする。
- ② キャベツはゆでて粗いみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ご飯を炒め、①②を加えてさらに炒める。
- ④ 仕上げにしょうゆを加え、器に盛り、青のりをふりかける。



☆野菜入りオムレツ

卵 2/3個
牛乳 大さじ1
ピーマン 10g
にんじん 10g
バター 3g

(作り方)

- ① ピーマン、にんじんはみじん切りにし、ゆでる。
- ② ボールに卵を割りほぐし、①と牛乳を加えて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにバターを入れ、②を流し入れる。箸で大きくかき混ぜながら火を通し、火を弱めて卵を寄せて形をととのえ、中まで火が通ったら皿にとる。

食べにくい野菜をみじん切りにしてオムレツに入れると食べやすくなります。
具材のアレンジ きのこと類やトマト、ほうれん草、チーズなど。

☆魚の竜田揚げ

あじ 20g (刺身2切れ)
A { だし汁 大さじ1
しょうゆ 2滴
(しょうが汁 1滴)
片栗粉 少々
植物油 適宜

(作り方)

- ① あじをAに漬け、5分程おく。
- ② キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉を薄くまぶし、油で揚げ焼きにする。



☆肉じゃが

牛ひき肉	20g
じゃがいも	10g
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
油	2g
だし汁	150g
砂糖	1つまみ (1g)
しょうゆ	5滴
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1



(作り方)

- ① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは1cm角程度の大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、牛ひき肉を炒め、①を加えて軽く炒める。
- ③ だし汁を加えて、アクをとりながら弱火で15分程度、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 砂糖としょうゆで調味し、残った水分量をみながら水溶き片栗粉を加減して加える。

大人の取り分けを利用

- ①大人用の肉じゃがやカレーを、具材を煮込む過程まで作る。
- ②調味する前に取り出し、子ども用に適した大きさに切る。
- ③a: 少量のさとうとしょうゆで調味し、肉じゃがに。
b: 少量のケチャップと粉チーズを加えてイタリアン風に。
c: 市販のホワイトソースを使ってシチューに。

☆ひじきと大豆の煮物

ひじき	2g
水煮大豆	10g
しらす干し	10g
にんじん	10g
だし汁	50g
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	5滴

(作り方)

- ① ひじきは戻しておく。
- ② しらすは湯通ししておく。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ フライパンに油を熱し、①②③を加えて炒め、水煮大豆を加えてさらに炒める。
- ⑤ だし汁を加えて煮、具材がやわらかくなったら砂糖としょうゆを加え、煮汁がなくなるまで煮る。



☆ポテトサラダ

じゃがいも	20g
にんじん	5g
ブロッコリー	10g
マヨネーズ	2g
ヨーグルト	2g

(作り方)

- ① じゃがいもは1cm角に切り、ゆでる。
- ② にんじん、ブロッコリーも食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ マヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせ、①②を加えて和える。



☆青菜のごま和え

ほうれん草	20g
すりごま	小さじ1
だし汁	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
しょうゆ	3滴

(作り方)

- ① ほうれん草をやわらかくゆで、細かく刻む。
- ② Bに①を加えて混ぜ合わせる。

アレンジ

すりごま→かつお節、しらす、のり、納豆など

