

離乳食レシピ*12~18か月ころ

1食の献立例① おたんじょうびにおすすめ!

主食 彩りチャーハン

- 材料
- | | |
|-----------|----------|
| ごはん……60g | サラダ油……1g |
| 牛ひき肉……15g | しょうゆ……1g |
| 玉ねぎ……5g | |
| 赤パプリカ……5g | |
| 黄パプリカ……5g | |
| ピーマン……5g | |

- 作り方
- ①玉ねぎと赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは細かくみじん切にする。
 - ②フライパンにサラダ油を入れ、牛ひき肉を炒め、①の野菜を加えて炒める。
 - ③②にごはんを入れてほぐしながら炒める。最後にしょうゆを回し入れる。

フルーツ

手づかみ
食べOK

いちご(2個)

HAPPY
BIRTHDAY!



副菜 いんげんの和風サラダ

手づかみ
食べOK

- 材料
- | | | |
|-------------|---|----------|
| さやいんげん……10g | A | ごま油……1g |
| トマト……10g | | しょうゆ……1g |
| | | 酢……1g |

- 作り方
- ①さやいんげんはすじを取り、両端を切り落として2cmの長さに切ってゆでる。トマトは皮をむき、1cm角に切る。
 - ②Aを合わせてドレッシングを作り①を和える。

副菜 かぼちゃのスープ

- 材料
- | |
|----------------|
| かぼちゃ(皮なし)……10g |
| 牛乳……30ml |

- 作り方
- ①かぼちゃは種と皮を取り、角切りにして電子レンジでやわかくし、フォークなどでつぶす。
 - ②鍋に、かぼちゃと牛乳を入れて、よく混ぜて温める。

- かぼちゃなどの緑黄色野菜は栄養的にもとりたい食品です。
- 和風サラダは、ごま和えにしても食べやすいです。
- お祝いのケーキ類は、生クリームを使用したものではなく、寒天ゼリーや甘みを抑えた蒸しケーキなどがおすすめです。

～お弁当を持っておでかけしよう☆～

主食or
間食

ロールサンドイッチ

手づかみ
食べOK

- 材料
- | |
|------------------|
| 食パン(サンドイッチ用)……2枚 |
| いちごジャム……10g |
| カッテージチーズ……10g |
| 卵……15g |
| マヨネーズ……2g |

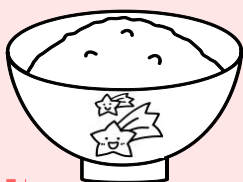
- 作り方
- ①いちごジャムとカッテージチーズは混ぜ合わせて練る。
 - ②卵は固ゆでにしてから細かいみじん切りにする。
 - ③②をマヨネーズで和える。
 - ④ラップの上にパンを置いて、1枚ずつにそれぞれ①と③を塗り、巻く。
 - ⑤ラップの両端をひねり、しばらく置いてなじませる。
 - ⑥手に持って食べやすい大きさに切る。

1食の献立例②

主食 軟飯

●材料
軟飯……100g

●作り方
軟飯を作る。(P6参照)



副菜 かぼちゃの煮物

手づかみ
食べOK

●材料
かぼちゃ…20g 油…1g
水…30ml
砂糖…1g しょうゆ…数滴

●作り方
①かぼちゃは皮を取り、1cm角程度に切る。
②鍋に油を熱して、かぼちゃを炒め、水、砂糖、しょうゆを入れ、やわらかくなるまで煮る。

副菜 すまし汁

●材料
えのき…5g にんじん…5g
だし汁…80ml しょうゆ…数滴

●作り方
①えのき、にんじんは1cm程度の長さに切る。
②鍋にだし汁、①を入れ、火が通ったらしょうゆで味付けする。

主菜 まぐろのから揚げ

手づかみ
食べOK

●材料
まぐろ…20g グリーンアスパラ…15g
トマト…10g しょうゆ…1g
かたくり粉…3g 揚げ油…適量

●作り方
①まぐろは手に持ちやすい3~4cmの長さに切り、しょうゆで、下味をつけておく。
②グリーンアスパラははかまを取り、3~4cm程度の長さに切ってゆでる。
③トマトは皮を取り、1cm角程度に切る。
④①のまぐろにかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
⑤④と付け合わせのグリーンアスパラ、トマトを盛り付ける。

~残りごはんを使って~

納豆おやき

手づかみ
食べOK

●材料
ごはん又は軟飯…50g
納豆…10g
卵…1/4個
かたくり粉…1g
しらす干し…5g
かつお節…少量
しょうゆ…数滴

●作り方
①納豆はひきわりならそのまま、普通の納豆なら細かくきざむ。
②①に熱湯をかけて、粘りをとる。
③しらす干しは熱湯をかけてよく塩抜きする。
④ごはんは熱いうちにあらくつぶし、②、③、卵、かたくり粉、かつお節を加えてよく混ぜ合わせる。
⑤④を厚さ1cm程度の円形にまとめ、フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。
⑥香り付けに少量のしょうゆをぬる。

※中に入れる具材はスイートコーンやむきエビ、ゆでて細かく切った野菜などでもおいしい。

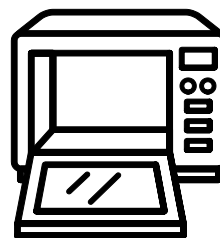
主食or
間食

~電子レンジを使うと簡単~

蒸し魚の野菜あんかけ

●材料
生鮭…15g にんじん…10g
たまねぎ…10g ピーマン…5g
ケチャップ…小さじ1
酢…小さじ1
砂糖…小さじ1/3
しょうゆ…小さじ1/3
水…大さじ2
かたくり粉…適量

●作り方
①生鮭は皿に入れ、ラップをして、電子レンジにかける。
(しっかり中まで加熱する)
②野菜は小さめのせん切りにして、電子レンジにかける。
③鍋に調味料を入れて煮立て、野菜を加えてひと煮し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
④①に③をかける。
※魚はたいやさわら、あじなど何でも使える。



主菜