

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 主菜 彩りごはん

手づかみ
食べOK

●材料

ごはん…80g	卵…10g
鶏ひき肉…10g	砂糖…1g
サラダ油…数滴	塩…少量
砂糖…1g	油…数滴
しょうゆ…1g	
グリーンピース…1g	にんじん…10g
(3個)	砂糖…少量

●作り方

- ①鶏ひき肉は油で炒めて砂糖、しょうゆで味付けする。
- ②卵は、割りほぐして砂糖、塩を加え、フライパンに油を引き、炒り卵を作る。
- ③にんじんは1.5cmの長さにせん切りにしてからゆで、砂糖で味付けする。
- ④ごはんを花型にかたどり①、②、③を彩りよくのせる。ゆでたグリーンピースを飾る。

フルーツ

手づかみ
食べOK

いちご(2個)

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 お花すまし汁

●材料

にんじん…5g	ねぎ…0.3g
だし汁…80ml	手まり麩…1g(3個)
しょうゆ…数滴	

●作り方

- ①にんじんは小さい花型に型抜きし、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に、だし汁、にんじんと手まり麩を入れ、火が通ったら、しょうゆで味付けし、ねぎをちらす。

- 彩りごはんは具を混ぜて小さなおにぎりにすると手づかみ食べしやすい。
- 和風サラダは、ごま和えにしても食べやすい。
- 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よい。

HAPPY BIRTHDAY!



～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

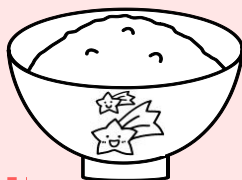
- ①いちごジャムとカッテージチーズは混ぜ合わせて練る。
- ②卵は固ゆでにしてから細かいみじん切りにする。
- ③②をマヨネーズで和える。
- ④ラップの上にパンを置いて、1枚ずつにそれぞれ①と③を塗り、巻く。
- ⑤ラップの両端をひねり、しばらく置いてなじませる。
- ⑥手に持って食べやすい大きさに切る。

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かぼちゃは皮をむき、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 生わかめ…2g
だし汁…80ml しょうゆ…数滴

●作り方
①えのきは1cm程度の長さに切り、生わかめは塩抜きし、あらみじん切りにする。
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

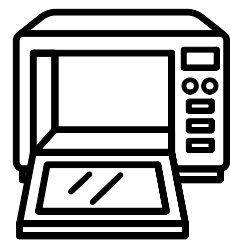
～電子レンジを使うと簡単～

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。(火は完全に通す)
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