

離乳完了期(1歳~1歳6か月頃)のレシピ



納豆とブロッコリーのお焼き



◆材 料

- ・軟飯・・・・・・・・・・80g
- ・納豆(ひき割)・・大さじ1(15g)
- ・ブロッコリー・・・・・・・・小房1房
- ・かつお節・・・・・・・・少量
- ・サラダ油・・・・・・・・少量



ポイント

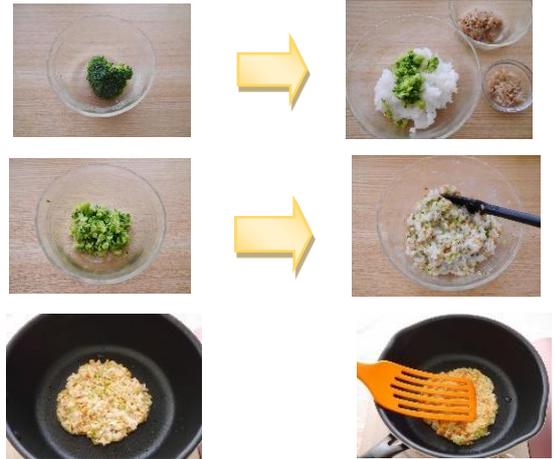
大人も手で食べてお手本を見せたり、つかみやすいメニューを工夫するなど、無理強いせずに見守りながら、食べる意欲を育てていきましょう！

◆作り方

1. ブロッコリーは柔らかくゆでて、粗みじんに切る。
2. ボウルに軟飯、納豆、1、かつお節を入れてしっかり混ぜ合わせる。

焼くとバラバラになりやすいので、しっかり混ぜる。

3. フライパンにサラダ油を熱し、2を平たい円形にして弱火で両面焼く。
4. 食べやすい大きさに切る。



野菜としらすの卵焼き

◆材 料

- ・溶き卵・・・・・・・・1/2個
- ・しらす干し・・小さじ1
- ・トマト・・・・・・・・10g
- ・ピーマン・・・・・・・・10g
- A { だし汁・・小さじ1/2
- しょうゆ・・・・・・・・少々
- 砂糖・・・・・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・・・少量



◆作り方(*2倍量で作っています)

1. トマトは皮と種を取り、5mm角に切る。
ピーマンは柔らかくゆでてみじん切りにする。
2. ボウルに溶き卵、しらす干し、1、Aを入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を熱して2を流し入れる。
菜箸で少し混ぜてから、くるくると巻く。
4. 食べやすい大きさに切る。



半熟でなく、中までしっかり火を通しましょう。



豚肉と白菜の炒め煮



◆材料

- ・豚肉・・・・・・・・20g
- ・白菜・・・・・・・・40g
- ・だし汁・・・・・・・・50ml
- ・みそ・・・・・・・・小さじ1/3
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ1/4



ポイント

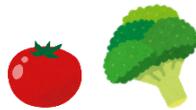
豚肉は脂肪の少ない部位を使いましょう。薄切り肉は片栗粉を薄くまぶしてから加熱すると、固くなりやすく食べやすくなります。

◆作り方

1. 白菜は5~6mm四方に切る。
豚肉は1cm長さの細切りにして片栗粉をまぶす。
2. 小鍋に1とだし汁を入れて肉に火が通り、白菜がやわらかくなるまで煮る。
3. みそを入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。



肉の繊維を断つように切りましょう。



さばの照り焼き



◆材料

- ・さば(3枚におろしたもの)・・・20g
- ・トマト・・・・・・・・・・20g
- ・ブロッコリー(小房)・・・・10g
- ・小麦粉・・・・・・・・・・少量
- A { 水・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/8
- 砂糖・・・・・・・・・・少々
- ・サラダ油・・・・・・・・・・少量



ポイント

ぶりや鮭などでもOK!
小骨はていねいに取り除き、食べやすい大きさにほぐすなどして食べさせます。

◆作り方

1. さばは食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
(骨と皮は取っておく。)
2. ブロッコリーはやわらかくゆでて、食べやすい大きさに切る。トマトは皮と種を取って1cm角に切る。
3. 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、1を入れて両面こんがり焼く。
4. 弱火にして混ぜ合わせたAを加えてさっからめる。
2とともに盛り付ける。



中までしっかり火を通す。



焦げやすいので弱火にしてから調味料を入れます。

