

離乳完了期

(生後12~18ヶ月頃)

かたさの目安
歯ぐきでかめるるかたさ。
目安は肉だんごぐらい。

◆アスパラの牛肉巻き



〈材料〉

牛肉(薄切り)	15g	
アスパラガス	1本	
片栗粉	適量	
しょうゆ	数滴	A 合わせておく
野菜スープ	適量	
油	少々	

〈作り方〉

- ①アスパラガスは根元のすじを取り、軟らかく茹で、牛肉で巻き、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひいて、①を入れ、しっかり火を通し、Aを入れ絡める。
- ③出来上がったら、一口大にカットする。

◆さつまいものニョッキ



〈材料〉

さつまいも	60g
小麦粉	20g
牛乳	大さじ1/2

〈作り方〉

- ①さつまいもをやわらかくなるまで茹でる。
- ②①をつぶし、小麦粉を入れて混ぜる。
硬さをみながら牛乳を入れる。
団子状に丸め、フォークで平たく形成する。
- ③沸騰したお湯で②を茹で、浮いてきたら更に1~2分茹でる。

◆ほうれんそうとチーズのリゾット



〈材料〉

ご飯	子ども茶碗軽く1杯分
ほうれんそう	30g
スライスチーズ	1/2枚
野菜スープ	150cc

〈作り方〉

- ①ほうれんそうは茹でて細かく刻む。
- ②鍋に①と野菜スープとご飯を入れる。
- ③ご飯が野菜スープを吸ったら、スライスチーズを入れ混ぜる。

◆じゃがいもおやき



〈材料〉

じゃがいも	40 g
にんじん	5 g
たまねぎ	10 g
片栗粉	小さじ1
油	少々

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をむいてから茹でてつぶす。にんじんとたまねぎは、皮をむきみじん切りにして茹でる。
- ②①に片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ③薄く油をひいたフライパンを熱し、②の形を整えて両面焼く。

◆マーボー豆腐



〈材料〉

にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
豚ひき肉	8 g
絹ごし豆腐	40 g
野菜スープ	適量
水溶き片栗粉	適量
サラダ油	少々
しょうゆ	1～2滴

〈作り方〉

- ①にんじん、たまねぎは皮をむいて5ミリ角に切る。
- ②絹ごし豆腐は水きりをし、一口大に切る。
- ③豚ひき肉を、油で炒め①と野菜スープを入れてやわらかく煮えたら豆腐を加えひと煮する。
- ④しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

◆かぼちゃすいとん



〈材料〉

かぼちゃ	25 g
小麦粉	大さじ1
たまねぎ	10 g
キャベツ	20 g
野菜スープ	適量

〈作り方〉

- ①たまねぎとキャベツは、ざく切りにして野菜スープで煮る。
- ②かぼちゃは皮をむき適当な大きさに切り、茹でて粗くつぶしておく。
- ③ボウルに②と小麦粉を入れ混ぜ、一口大の団子を作り、茹でる。
- ④①に③を加えさっと煮る。

◆焼きがんも



〈材料〉

木綿豆腐	50 g
鶏ひき肉	20 g
たまねぎ	30 g
片栗粉	小さじ1
ごま油	少々
だし汁	適量

〈作り方〉

- ①豆腐は水きりしておく。たまねぎは、みじん切りにする。
- ②①と鶏ひき肉・たまねぎ・片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンに薄くごま油を熱し、②を薄い小判型にまとめ焼く。
両面にうっすら焦げ目がついたら、だし汁を加え蒸し焼きにする。

◆麩入りトマトスープ



〈材料〉

トマト(果肉のみ)	15 g
おつゆ麩	1個
たまねぎ	20 g
ピーマン	5 g
野菜スープ	適量
しょうゆ	1～2滴

〈作り方〉

- ①麩は水で戻して水気を切り、4等分に切る。
- ②たまねぎは薄切り、ピーマンは種を除いて粗みじん切りにする。
- ③トマトは、皮と種を取り除き粗みじん切りにする。
- ④①、②を野菜スープで煮込み、③を加えひと煮たちさせる。
風味付けにしょうゆを加える。

◆冬瓜のごま和え



〈材料〉

冬瓜	30 g
にんじん	5 g
すりごま	少々
しょうゆ(風味程度)	数滴

〈作り方〉

- ①冬瓜は皮と種を除き、幅5ミリ長さ5センチ程度に切る。
- ②にんじんは皮をむき幅5ミリ、長さ5センチ程度に切る。
- ③①、②を軟らかく茹でる。
- ④③をすりごま、しょうゆで風味付けして和える。

◆ラタトゥイユ風煮込み

〈材料〉

なす	15g
トマト	10g
パプリカ(黄)	10g
たまねぎ	10g
豚ひき肉	10g
野菜スープ	大さじ2

〈作り方〉

- ①トマトは皮と種を除き、パプリカとなすは皮をむく。
- ②①とたまねぎを5ミリ角ほどに切り、柔らかくなるまで煮る。
- ③フライパンで豚ひき肉を炒める。
- ④③に②と野菜スープを加え、ひと煮立ちする。

＜パプリカの皮むき方法＞

◆ピーラーで皮をむく方法

- ①縦4等分くらいに切り、へたと種、内側の白いわたの部分をしっかり取り除き、ピーラーで皮をむく。

◆電子レンジを使用し、皮をむく方法

- ①へたと種、白いわたを取り除いたら耐熱容器に入れる。
ラップをかけて1/4個につき約1分30秒（500w）を目安に加熱する。
- ②①の粗熱がとれるまでラップをかけたまま蒸らし、とり出して皮をむく。