

~ 離乳食レシピ°（後期・完了期） ***~***

軟飯



主食

- ①ごはん（普通に炊いたもの）1カップと水1カップを鍋に入れ、よくほぐしてからふたをして火にかける。
 - ②沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら15~20分ほど煮る。
 - ③火を止めて7~8分蒸らす。
- ※ごはんの固さや作る量、火力などによって出来上がり状態が変わるので、水の量で調節する。

<1回分の目安量>

子ども茶碗に1杯くらいで80g

スティック食パン



主食

- ①食パンをスティック状に切り分ける。

<1回分の目安量>

サンドイッチ用食パン

1枚約20g

野菜のスープ
(大根とトマト)



野菜

- ①大根とトマト（皮と種は取り除く）を5mm角に切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ②ほうれん草等の葉を細かく切ってちらし、ひと煮立ちさせる。

<1回分の材料の目安>

大根、トマト、ほうれん草の量は全部で片手の手のひらにのる程度。

かぶのトロトロ煮



野菜

①かぶとトマト（皮と種は取り除く）、ほうれん草を5mm角に切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。

②汁気がなくなるまで煮詰める。

<1回分の材料の目安>

かぶとトマト、ほうれん草の量は全部で片手の手のひらにのる程度。

納豆のみぞれ煮



たんぱく質+野菜

①にんじんを5mm角に切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。

②①にひきわり納豆とすりおろした大根を加えて、汁気がなくなるまで煮詰める。

<1回分の材料の目安>

納豆1/4パックくらい、にんじん1cmの輪切り半分くらい、大根おろし2つまみくらい

野菜のみそ汁 (かぶとにんじん)



野菜

①かぶ、にんじん、ほうれん草を5mm角に切る。

②だし汁でかぶとにんじんをやわらかくなるまで煮る。

③②に少量のみそを溶き、ひと煮立ちする。

<1回分の材料の目安>

かぶとにんじんの量は全部で片手の手のひらにのる程度。

いろいろ野菜のスープ



たんぱく質+野菜

- ①野菜ときのか等を5mm角程度に細かく切る。
- ②だし汁を沸騰させた中に鶏ミンチを加えて、混ぜながらほぐす。
- ③肉が白くほぐれてきたら、野菜ときのかを入れてふたをして材料がやわらかくなるまで弱火で煮る。

< 1回分の材料の目安 >

野菜の量は全部で片手の手のひらにのる程度、鶏ミンチは大さじ1くらい。

魚バーグ



たんぱく質

- ①白身魚の刺身等を包丁でミンチ状にたたく。
- ②玉ねぎをゆでてみじん切りにしたら、①へ加えてよく混ぜる。
- ③平たく形を整えて、薄く油をひいたフライパンで焼く。

< 1回分の材料の目安 >

白身魚の刺身1切れくらい。玉ねぎのみじん切りひとつまみ。

ハンバーグ



たんぱく質

- ①ごはんは包丁でたたくように、みじん切りにする。玉ねぎはすりおろして軽くしぼる。
- ②①と鶏ひき肉、片栗粉少々をよくねり混ぜ、小判型にする。
- ③フライパンに薄く油をひいて焼く。片面が焼けたら裏返し、水を入れてふたをする。中まで火が通るようにしっかり焼く。

< 1回分の材料の目安 >

鶏ひき肉大さじ1、ごはんと玉ねぎのみじん切り各ひとつまみ。

里いもバーグ



たんぱく質+いも類

- ①里いもは、ゆでてあたたかいうちにつぶし、ひき肉、片栗粉、青のりとかつお節を加えて混ぜる。
 - ②薄く油をひいたフライパンに、スプーン等で丸く広げて、中まで火が通るように両面を焼く。
- < 1回分の材料の目安 >
- 里いも1個、ひき肉大さじ1、片栗粉、青のり、かつお節は各少々。

野菜の炒め煮



たんぱく質+野菜

- ①野菜（にんじんや小松菜等）とハムを1～2cm くらいの長さの細切りにする。
 - ②薄く油をひいたフライパンで①を炒め、だし汁としょうゆ1～2滴を加えて汁気がなくなるまで煮る。
- < 1回分の材料の目安 >
- 野菜の量は全部で片手の手のひらにのる程度、ハム1/4枚、だし汁大さじ1。

さつまいものスープ



いも類+野菜

- ①さつまいもと野菜（小松菜等）を5mm角に切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- < 1回分の材料の目安 >
- さつまいもと野菜の量は全部で片手の手のひらにのる程度。

たんぱく質+野菜+いも類

ツナ入りポテトお焼き



<5食分の材料>
 ジャがいも 100g
 にんじん 20g
 玉ねぎ 20g
 ほうれん草 10g
 ツナ水煮缶 75g (小1缶)
 すりごま 小さじ2 (5g)
 (↑入れなくてもOK)
 片栗粉 小さじ3 (15g)
 油 少々

材料は、変えても大丈夫です！
 例) ツナ水煮缶→ひき肉
 ジャがいも→さつまいも
 ほうれん草→小松菜 など・・・

<作り方>

- ①ジャがいも、にんじん、玉ねぎは薄切り（火の通りやすい大きさ）に切り、やわらかくなるまでゆでる。やわらかくなったらジャがいもはつぶし、にんじんと玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②ほうれん草はゆでて、水気をしぼりみじん切りにする。ツナ水煮缶は汁をきり、さっと湯通しする。
- ③ボウルに①と②、すりごま、片栗粉を混ぜ合わせる。（パラパラとまとまらない場合は野菜のゆで汁を10～15g、べったりしているときは片栗粉5～10gを足す。）
- ④油を薄くひいたフライパンに、③を薄く広げて焼き色がついたら裏返して焼く。（裏返ししやすいように手のひら程度の大きさに広げる。）
- ⑤食べやすい大きさに切って盛り付ける。

- ❖焼いた後、冷凍保存（1週間以内に食べきりましょう。）ができます。（食べ残した分の冷凍は不可。）
- ❖冷凍した分を食べるときは、中までしっかりあたため、その時に食べきりましょう。

完了期の一食の目安量

| | 完了期（12～18か月頃） | | |
|-----------------------------------|---|--|---|
| | 1回当たりの目安量 | 献立 | 作り方 |
| 主食 (ご飯・パン・ 麺類など) | 軟飯80g～ ご飯80g | 軟飯80g <5食分の材料> ごはん…200g 水…200g | ①ごはん（普通に炊いたもの）と水を鍋に入れ、よくほぐしてからふたをして火にかける。 ②沸騰したら、ふたをずらして弱火にし、様子を見ながら15～20分ほど煮る。 ③火を止めて7～8分蒸らす。 ※ごはんの固さや作る量、火力などによって出来上がり状態が変わるので、水の量で調節する。 |
| 副菜 (野菜・果物など) | 野菜40～50g | 貝だくさんみそ汁 <1食分の材料> だいこん…20g にんじん…10g しめじ…10g ねぎ…1g だし汁…100ml みそ 少々 | ①だいこん、にんじんは2cmの千切りにする。しめじは1cm角に、ねぎは輪切りにする。 ②だし汁でだいこん、にんじん、しめじをやわらかく煮る。みそとねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。 |
| 主菜 (魚・肉・大豆製品・ 乳製品・卵) | 魚15～20g または肉15～20g または豆腐50～55g または卵 全卵1/2～2/3個 または乳製品100g | 豆腐ハンバーグ <1食分の材料> 豆腐…20g 玉ねぎ…20g パン粉…小さじ1 牛乳…小さじ1 鶏ひき肉…15g 溶き卵…小さじ1 しょうゆ…小さじ1/4 酢…小さじ1/4 大根おろし…大きじ1 | ①豆腐は水気をしっかりきる。玉ねぎはすりおろす。パン粉は牛乳を含ませておく。 ②ボウルに豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎ、溶き卵、牛乳を含ませたパン粉を混ぜ、よくこねる。 ③②を小さめの小判型にし、サラダ油を熱したフライパンで焼く。 ④しょうゆ、酢、大根おろしを合わせてソースを作り、ハンバーグの上にのせて出来上がり。 ※④の大根おろしのソースはなくてもOKです。 |

※上記の量はあくまでも目安の量です。

子どもの食欲や成長、発達の状況に応じて食事の量を調節しましょう。

