

離乳完了期《12～18ヶ月ごろ》



◇ 軟飯

【材料】(約1食分)

- ・ ご飯・・・・・・・・・・60g
 - ・ 水・・・・・・・・・・75ml
- ※お米で作る場合
米：水=1：3

【作り方】

- ① 鍋にご飯と水を入れ、加熱前にご飯をほぐす
- ② 中火～強火で煮て、煮立ったら弱火にして5分程加熱する
- ③ 火を止めて、10分程蒸らす



◇ 豚肉と野菜のチーズ焼き

【材料】1食分

- ・ 豚ひき肉(赤身)・・・・・・・・15g
- ・ じゃがいも・・・・・・・・20g
- ・ たまねぎ・・・・・・・・15g
- ・ だし汁・・・・・・・・大さじ1
- ・ 牛乳・・・・・・・・大さじ3
- ・ 溶けるチーズ・・・・・・・・5g

【作り方】

- ① じゃがいも、玉ねぎは1cm程の角切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジで1～2分程やわらかくなるまで加熱する
- ② 鍋に豚ひき肉、だし汁をいれて煮る
- ③ 火が通ったら①、牛乳をいれてまぜる
- ④ 耐熱容器に③をいれて、チーズをのせてオーブンで焼いたら完成(180℃5分程)



◇ 夏野菜スープ

【材料】1食分

- ・ 豆腐・・・・・・・・・・15g
- ・ トマト・・・・・・・・20g
- ・ オクラ・・・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・100ml
- ・ しょうゆ・・・・・・・・0.5g

【作り方】

- ① トマトは皮と種を除き、オクラ種を除きそれぞれ1cm程の角切りにする
- ② 鍋にだし汁、①をいれて煮る
- ③ しょうゆをいれて調味したら完成