

離乳完了期《12～18ヶ月ごろ》

◇ 軟飯

【材料】

- ・ 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

◇ しらすのかぼちゃコロッセ

【材料】（1食分）

- ・ しらす・・・・・・・・・・10g
- ・ かぼちゃ・・・・・・・・・・30g
- ・ かたくり粉・・・・・・・・小さじ1
- ・ パン粉・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① かぼちゃは種、皮を除いて耐熱容器に入れて、ラップをして電子レンジで1～2分やわらかくなるまで加熱する
- ② しらすは熱湯を注いで2分程おき、塩抜きをする
- ③ パン粉はフライパンで炒っておく
- ④ ①をつぶし、しらす、かたくり粉を加えて混ぜ合わせ、2等分にしてラップにくるみ、平たい円形にする
- ⑤ ④のラップを外して全体にパン粉をつけたら完成

◇ キャベツとにんじんのスープ

【材料】（1食分）

- ・ 豆腐・・・・・・・・・・20g
- ・ キャベツ・・・・・・・・・・10g
- ・ にんじん・・・・・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・・・100ml
- ・ 醤油・・・・・・・・・・0.5g

【作り方】

- ① キャベツ、にんじん、豆腐は1cmの角切りにする
- ② 鍋にだし汁、にんじんを入れてやわらかくなるまで煮込む
- ③ キャベツ、豆腐を入れて煮る
- ④ 醤油を加えて全体を混ぜて完成