

## 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

### ◇鶏ささみのクリーム煮

【材料】（1食分）

- ・ 鶏ささみ・・・・・・・・15g
- ・ 白菜・・・・・・・・20g
- ・ にんじん・・・・・・・・15g
- ・ だし汁・・・・・・・・1/4カップ
- ・ 牛乳(育児用ミルク)・・大さじ2
- ・ 水溶き片栗粉・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 白菜、にんじんは5mm角程度に切る
- ② 鍋にだし汁、ささみを入れて弱火で火を通す
- ③ ②に①を入れやわらかくなるまで煮込む
- ④ 牛乳(育児用ミルク)を加え、煮立ったら火をとめる
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、器に盛りつけて完成

### ◇さつまいものきなこソテー

【材料】（1食分）

- ・ さつまいも・・・・・・・・15g
- ・ サラダ油・・・・・・・・小さじ1
- ・ きなこ・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、拍子切りにし5分程度水にさらす
- ② フライパンに油を熱し、さつまいもを並べてふたをし、弱火でやわらかくなるまで焼く
- ③ きなこを混ぜ合わせ、器に盛りつけて完成