

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

◇白身魚と野菜のみそバター炒め

【材料】（1食分）

- ・ 白身魚・・・・・・・・・・20g
- ・ キャベツ・・・・・・・・・・10g
- ・ アスパラガス・・・・・・・・10g
- ・ 片栗粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
- ・ 無塩バター・・・・・・・・・・2g
- ・ みそ・・・・・・・・・・2g
- ・ だし汁・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

- ① カレイは1cm角に切り片栗粉をまぶし、キャベツは5mm角、アスパラガスは皮をむいて5mm角に切る
- ② 耐熱容器にキャベツとアスパラガスを入れ、分量外の水大さじ1を入れてラップし、電子レンジで約1分加熱する
- ③ みそとだし汁は混ぜ合わせておく
- ④ フライパンにバターを熱し、カレイを入れてしっかり火が通るまで炒め、②、③を加えて混ぜ合わせる

◇じゃがいもにんじんのり和え

【材料】（1食分）

- ・ じゃがいも・・・・・・・・・・15g
- ・ にんじん・・・・・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・・・大さじ1
- ・ 醤油・・・・・・・・・・0.5g
- ・ 青のり・・・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき、5～7mm角に切り、じゃがいもは水にさらす
- ② 耐熱容器ににんじん、水気をきったじゃがいも、だし汁を入れて600Wの電子レンジで約1分、やわらかくなるまで加熱する
- ③ ②に青のり、醤油を加えて混ぜる