

離乳食レシピ

生後12か月からは離乳食の後の母乳・ミルクをなくし、食事だけでお腹をいっぱいにしていきます。

大人と子どものメニューが一緒だと子どもの食欲アップにつながります。

大人の食事は調味料等で味付けを工夫しましょう！

ひじき入り卵焼き



材料（2人分）

卵Sサイズ：2個
ひじきの煮物：大さじ1（25g）
だし汁：大さじ1（15g）
サラダ油：小さじ1（4g）

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、細かく刻んだひじきの煮物とだし汁を加えてよく混ぜ合わせます。
- ② 卵焼き器に油を敷いて熱します。
- ③ ②へ卵液を流し込み手前に巻きます。
- ④ ③を何度か繰り返し形を整えます。

温野菜



★歯茎でかめるかたさにしましょう！

材料（2人分）

人参：1/4本（40g）
ブロッコリー：4房（20g）

作り方

- ① 人参は1cm程度の厚みで輪切りにします。ブロッコリーは小房に分けます。
- ② 鍋に水（分量外）と人参を入れ、柔らかくなるまで加熱し、スティック状に切ります。
- ③ 沸騰したお湯（分量外）にブロッコリーを入れ、柔らかくなるまで加熱します。

小松菜のソテー



材料（2人分）

小松菜：2株（60g）
植物油：小さじ1/2（2g）
醤油：少々

作り方

- ① 小松菜はよく洗い、沸騰したお湯（分量外）に入れ柔らかくなるまで加熱します。
- ② 水気を絞り、1cmの長さに切ります。
- ③ フライパンに植物油を熱し、②と醤油を入れ軽く炒めます。

生後12～18か月頃

温野菜

小松菜ソテー

ひじき入り卵焼き

軟飯～ご飯

キャベツのシチュー

キャベツのシチュー



材料（2人分）

キャベツ：1枚（50g）
玉ねぎ：1/8個（25g）
スナップエンドウ：2本（10g）
だし汁：100ml
牛乳：100ml
小麦粉：小さじ1
バター：小さじ1/2（2g）
塩：少々

作り方

- ① キャベツ、玉ねぎは3cmの長さに切ります。
- ② 鍋にバターを熱し、①を炒めます。
- ③ 全体に火が通ったら一度弱火にし、小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒め合わせます。
- ④ だし汁を少しずつ加えて、ダマにならないように混ぜ、スナップエンドウを加えます。野菜が柔らかくなるまで弱火で煮込みます。
- ⑤ 牛乳と塩を加え、沸騰させないように温めます。