

* カンタンにできる！離乳食メニュー *

12～18か月児（離乳食1日の回数3回+間食1～2回）

《調理形態・歯ぐきで噛める固さ》

フレンチトースト

| | |
|--------------|--------------------|
| (材 料) | (作り方) |
| 食パン(6枚切り) 1枚 | ①食パンを8つに切る。 |
| 卵(Mサイズ) 1/3個 | ②卵と牛乳を混ぜ合わせ、パンを浸す。 |
| 牛乳 大さじ5 | ③フライパンにバターを溶かし、弱火で |
| バター 2g | ②を色よく焼く。 |



一口おにぎり

| | |
|----------------|---------------------------------|
| (材 料) | (作り方) |
| ごはん 子供茶碗1杯 | ①青菜は軟らかめにゆでて細かくきざみ、しっかり水気を切る。 |
| 青菜 1株 | ②しらす干しは、粗く刻む。 |
| (小松菜・ほうれん草など) | ③いりごまは軽くする。 |
| しらす干し 10g | ④ボウルにごはんを入れ、すべての材料をよく混ぜ一口大に丸める。 |
| いりごま(白) 小さじ1/2 | |

魚のチーズ焼き

| | |
|--------------|-------------------------|
| (材 料) | (作り方) |
| 青魚 15～20g | ①フライパンにサラダ油をひき、魚の片面を焼く。 |
| とろけるチーズ 1/2枚 | ②裏返したらとろけるチーズをのせて焼く。 |
| サラダ油 小さじ1/2 | |
| | * オープントースターでもOKですよ。 |



ハンバーグのりんごソースかけ

| | |
|------------|--------------------------------------|
| (材 料) | (作り方) |
| ひき肉 15～20g | ①じゃがいもはゆでてつぶし、ひき肉はいため、人参はおろして混ぜ合わせる。 |
| じゃがいも 20g | ②①を小判型にまとめ、小麦粉をつけてフライパンで焼く。 |
| 人参 10g | ③りんごをすりおろし、汁気を少しきって②に添える。 |
| 小麦粉 少々 | |
| りんご 10g | |
| サラダ油 少々 | |