

包丁使わず かんたんおやつ



【しらすトースト】

材料 (1/2量)

食パン	1枚
しらす干し	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
粉チーズ	少々



作り方

1. しらす干しとマヨネーズを混ぜる。
 2. 食パンの1/3に1を塗り、上に粉チーズをふる。
 3. トースターで焼く。
- * 焼いた後、スティック状に切り、塗っていない部分にアルミホイルを巻くと、手に持って食べやすくなります。

【フレンチトースト】

材料 (1/2量)

食パン	1枚
牛乳	大さじ1 1/2
卵	15g
砂糖	小さじ1/2
バター	小さじ1

卵を使っているので
フライパンで焼く時
に、蓋をして蒸し焼き
にするなどしっかり
火を通しましょう！

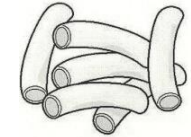
作り方

1. 卵を割りほぐし、牛乳、砂糖を加えよく混ぜる。
2. フライパンにバターを入れ火にかけて溶かす。
3. 2に1を入れ焼く。

【マカロニアレンジメニュー】

材料

マカロニ	15~20g
------	--------



作り方

1. 鍋にお湯を沸かし沸騰したらマカロニを柔らかめ（表示時間の約2倍の時間）に茹でる。
2. 甘辛やきなこなどをからめる。

【甘辛】

材料

醤油	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
片栗粉	小さじ1弱

【きなこ】

材料

きなこ	大さじ1
砂糖	小さじ1

【みそだれ】

材料

みそ	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	大さじ2



※. 歯の生え方や噛む力には個人差がありますので、細かく刻むなど大きさや柔らかさに注意しましょう。



1歳からのお食事レシピ



離乳食の完了期。1日に必要な栄養の大部分を食事から摂ります。生活リズムを整えましょう！

《野菜たっぷり☆ミネストローネ》

材料

じゃがいも	30g
たまねぎ	15g
人参	7g
トマト	20g
皮なしウインナー	1/2本
ベビーフード洋風だし	少々
ケチャップ	少々

作り方

1. じゃがいもと人参は洗って皮をむき、1cm角に切る。
玉ねぎは皮をむき、5mmの色紙切り、トマトは皮と種を取り除き、1cm角に切る。
2. ウインナーは5mm厚さに切り、熱湯で茹でこぼす（塩分・脂肪を除くため）。
3. トマト以外の野菜と2、洋風だしを鍋に入れ、水200ccを加えて柔らかくなるまで煮込む。
4. 野菜が柔らかくなったらトマトを加え、ケチャップ少々で薄く味をつける。

《まぐろの青のりピカタ》

材料

まぐろ刺身	20g
サラダ油	少々
たまご	1/4個
小麦粉	大さじ1/2
青のり	小さじ1/4

作り方

1. ボウルに〔A〕を混ぜ合わせておく。
2. まぐろを1にくぐらせて、サラダ油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。

☆家族のメニューがお刺身の時におすすめ
☆まぐろ以外にも鯛やブリなどの白身魚・赤身魚でも代用できます



《切り干し大根のお焼き》

材料

切り干し大根の煮物	15g
じゃがいも	20g
小麦粉	少々

作り方

1. じゃがいもを柔らかくつぶせる位まで茹でる。（電子レンジでもOK）
2. 切り干し大根の煮物を細かく刻む。
3. 1をマッシュ状につぶし、2と小麦粉を混ぜて成型する。
4. サラダ油を熱したフライパンで両面焼きつける。

☆鉄分・カルシウム補給におすすめ
☆自分で手に持って食べられる
（手づかみ食べ）
☆かじりとって一口の大きさを学ぶ

固さ

バナナの薄切り程度の固さから、肉団子程度の固さのものを歯茎でつぶせるようになりますが、まだ奥歯は生えそろうていないので、柔らかさには気を付けてあげましょう。

おやつ

3回の食事が基本ですが、赤ちゃんは身体のわりに多くの栄養を必要とするので、足りない栄養を2回のおやつで補います。時間、量、質に気をつけて与えましょう。おやつの次の食事までは2～3時間空くようにしましょう。

生活リズム

朝は早めに起こし、朝食をとる習慣を身につけてあげましょう。1日3食、栄養バランスの良い食事が食べられるよう、体を使ってよく遊び、食事の時間にはお腹が空くよう生活リズムを整えるようにしていきましょう。