

離乳食の完了期に使用できるレシピを紹介します。  
いろいろなものを食べることができるようになってきても、食べ物の固さや大きさには引き続き注意していきましょう。

●完了期(生後12ヶ月～)のポイント

- ・この時期では「手づかみ食べ」や「スプーンを使って食べる」などにチャレンジさせてみましょう。  
\*ご飯をおにぎりにしたり、野菜をつかみやすい大きさに切りましょう。  
\*スープ等は少量を子ども用の器に盛り付け、具はスプーンですくいやすい大きさにしましょう。
- ・離乳食期間中はおやつを活用しませんが、離乳が完了しても幼児は胃の容量が小さいので食事で不足する分をおやつで補うと良いです。  
\*1日1～2回、時間を決め、食事に影響しないように量に気をつけましょう。  
\*おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物などがおすすめです。

様子を見ながら子どもの「食べる意欲」を大切にあげましょう！

## 軟飯

普通のごはんよりも少しやわらかめです。

●材料(約3回分)

- |     |        |
|-----|--------|
| 1 米 | 1/2カップ |
| 2 水 | 350cc  |

●使用する物

- ・炊飯器
- ・ラップ

●作り方

1. 米は洗って、炊飯器に入れ、水に30分程漬けておく。
2. 炊飯器のお粥モードで炊く。
3. 炊いたら1回分(約90g)を茶碗に取り分ける。
4. 残りは1回分ずつラップに包み、冷凍する。



## 野菜のみそ汁

野菜を替えてアレンジしてみましょう。



●材料(1回分)

- |           |               |
|-----------|---------------|
| 1 さつまいも   | 20g (約1/10本)  |
| 2 にんじん    | 10g (約1センチ程度) |
| 3 小松菜     | 10g (約1枚分)    |
| 4 かつお昆布だし | 80cc          |
| 5 みそ      | 小さじ1/3        |

●使用する物

- ・鍋

●作り方

1. さつまいもは洗って皮をむき、1cm角に切る。
2. にんじんは洗って皮をむき、1cm角に切る。
3. それぞれさっと水に濡らし、電子レンジで加熱する。  
\*600wで20～30秒
4. 小松菜は洗って1cm幅に切る。
5. 鍋にだし汁を入れて火にかけ、野菜を入れて煮る。
6. みそにだし汁を少し加えて溶く。
7. 鍋の野菜がやわらかくなったら、火を止め溶いた味噌を入れかき混ぜる。
8. できあがり。



## 鶏ささみのからあげ風

タンパク質が豊富なささみを使ったレシピです。



●材料(1回分)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 鶏肉(ささみ) | 20g (約1/2本) |
| 2 かつお昆布だし | 小さじ2        |
| 3 片栗粉     | 小さじ1/3      |
| 4 サラダ油    | 小さじ1        |
| 5 バナナ     | 10g (輪切り2枚) |

●使用する物

- ・フライパン
- ・キッチンペーパー
- ・フタ

●作り方

1. 鶏ささみ肉の筋を取る。
2. 薄くそぎ切りにする。
3. だし汁に漬け込み、時間を置く。
4. 漬け込んだ鶏ささみ肉の余分な汁気をペーパーで取る。
5. 片栗粉を全体に薄くつける。
6. フライパンにサラダ油をひき、鶏ささみ肉を入れ、ふたをして両面を焼く。
7. バナナは皮をむき、輪切りにし、お皿に盛りつける。
8. 焼いた鶏ささみ肉も盛りつけ、できあがり。

Point

フライパンに焦げ付くときは、ホイルやクッキングシート(フライパン用)をひくと良いです♪



●コメント

- 肉や野菜を切るときは「繊維の向き」に逆らって切るようにすると、食べやすくなります。  
\*肉などをよく見ると繊維が見えるので、それを断つように切ると良いです。
- 軟飯は冷えても固くならないところがポイントです。  
\*離乳が完了した後でもご飯は大人の固さよりも少し柔らかめにしてあげると食べやすいです。

検索してみてね！

ひじまち食堂

