

離乳後期 11ヶ月からの離乳食

＜油を使ったメニュー＞



☆じゃがいものおやき (約5枚程度作れます)

＜材料＞

じゃがいも	1個 (100g)
たまねぎ	1/10個 (20g)
小麦粉	大さじ1 (8g)
塩	少々
サラダ油	小さじ1 (4g)



＜作り方＞

1. じゃがいも、たまねぎは、すりおろす。
2. 塩ひとつまみと小麦粉を加えてよく混ぜる。
3. フライパンに油を熱し、大さじ1ずつ流して焼く。

＜栄養価：エネルギー149kcal たんぱく質 2.7g 鉄 0.5mg カルシウム 9mg 食塩相当量0.1g＞

☆かぼちゃのおやき (約4～5等分にするると食べやすい大きさです)

＜材料＞

かぼちゃ	100g
小麦粉	大さじ2 (16g)
サラダ油	大さじ1 (13g)



＜作り方＞

1. かぼちゃは皮の硬いところを除いて、蒸してつぶす。
2. かぼちゃに小麦粉、サラダ油を混ぜて一口大にしてフライパンで焼く。

＜栄養価：エネルギー227kcal たんぱく質 2.9g 鉄 0.6mg カルシウム 23mg 食塩相当量0g＞

☆ツナときゃべつの煮物

<材料>

ツナオイル漬缶 20g
きゃべつ 30g

<作り方>

1. きゃべつは、1cm角くらいに切る。
2. ツナは、軽く油を切っておく。
3. 1と2を合わせ、水を少し加え、柔らかくなるまで煮る。



<栄養価:エネルギー60kcal たんぱく質 3.9g 鉄 0.2mg カルシウム 14mg 食塩相当量0.2g>

☆にんじんのオレンジサラダ

<材料>

にんじん 30g
オレンジ 2房(40g)
サラダ油 小さじ1/3(1g)
塩 小さじ1/16(0.4g)

<作り方>

1. にんじんは、千切りにして茹でる。
2. オレンジをほぐして、サラダ油、塩少々を合わせてドレッシングを作る。
3. 1が熱いうちに、2に漬け込みなじませる。



<栄養価:エネルギー36kcal たんぱく質 0.6g 鉄 0.2mg カルシウム 16mg 食塩相当0.4g>

☆かぼちゃのソテー

<材料>

かぼちゃ 40g
サラダ油 小さじ1/2(2g)

<作り方>

1. かぼちゃは、薄切りにして茹でる。
2. フライパンに油を加えて、軽く炒める。



<栄養価:エネルギー38kcal たんぱく質 0.6g 鉄 0.2mg カルシウム 8mg 食塩相当量0g>

☆にんじんと青菜のソテー

<材料>

にんじん	10g
青菜	20g
サラダ油	小さじ1/2 (2g)
塩	小さじ1/20 (0.3g)



<作り方>

1. にんじんは、千切りにして茹でる。
2. 青菜は茹でて、刻んでおく。
3. 油を加えたフライパンで、1と2を炒める。
4. 塩少々で味を調える。

<栄養価:エネルギー26kcal たんぱく質 0.5g 鉄 0.4mg カルシウム 12mg 食塩相当量 0.3g>

☆ごま和え

<材料>

にんじん	20g
青菜	10g
ねりごま	小さじ1 (5g)
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)
湯	少量



<作り方>

1. にんじんは、千切りにして茹でる。
2. 青菜は茹でて、刻んでおく。
3. ねりごまに少量の湯を加え、ゆるめてからしょうゆで味を調え、1と2を和える。

<栄養価:エネルギー43kcal たんぱく質 1.5g 鉄 0.6mg カルシウム 40mg 食塩相当 0.3g>

☆魚の照り焼き

<材料>

魚	1/2切れ (40g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
さとう	小さじ1/2 (1.5g)
サラダ油	小さじ1/2 (2g)



<作り方>

1. 魚は皮や骨を除いて、しょうゆ、さとうをまぶしてしばらくおく。
2. 魚の汁気をきり、油を熱したフライパンで焼く。(よく火を通す)

<栄養価:エネルギー88kcal たんぱく質 7.9g 鉄 0.3mg カルシウム 2mg 食塩相当 0.5g>

☆夏野菜の煮物

<材料>

なす	1 / 2個 (40g)
ピーマン	1 / 2個 (20g)
かぼちゃ	1 / 16個 (50g)
トマト	1 / 2個 (100g)
サラダ油	小さじ1 (4g)
塩	小さじ1 / 12 (0.5g)
水	1 / 2カップ



<作り方>

1. トマトは、湯むきをして刻む。
2. 各野菜は1 cm角に切る。なすは水につけてアクをとる。
3. 野菜を炒めて水を加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 塩で味を調える。

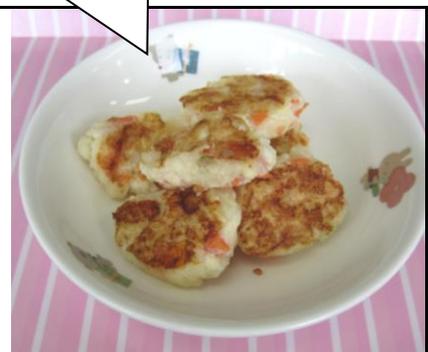
<栄養価：エネルギー94kcal たんぱく質 2.1g 鉄 0.7mg カルシウム 27mg 食塩相当 0.5g>

とっても軟らかいです♪

☆豆腐バーグ (約5~6個程度作れます)

<材料>

豆腐	50g
にんじん	10g
じゃがいも	50g
塩	小さじ1 / 12 (0.5g)
サラダ油	小さじ1 / 2 (2g)



<作り方>

1. 豆腐は茹でて、水気をよく切りつぶす。
2. にんじんとじゃがいもは、茹でてつぶす。
3. 1と2を混ぜて、塩少々を加える。
4. 一口大にまるめて油を熱したフライパンで焼く。

<栄養価：エネルギー100kcal たんぱく質 4.5g 鉄 1.0mg カルシウム 51mg 食塩相当 0.5g>

☆レバーのトマト煮

<材料>

鶏レバー	10g
トマト	1/4個 (50g)
たまねぎ	1/8個 (30g)
塩	小さじ1/12 (0.5g)
サラダ油	小さじ1/2 (2g)



<作り方>

1. レバーは血抜きをして、湯がいてから細かく刻む。
2. トマトは湯むきをして刻む。
3. たまねぎは、みじん切りにする。
4. 1と3をよく炒めて、2を加え、軟らかくなるまで煮る。
5. 塩で味を調える。
(ミキサーにかけてペースト状にしても良い)

<栄養価：エネルギー50kcal たんぱく質 2.5g 鉄 1.1mg カルシウム 9mg 食塩相当量 0.5g>