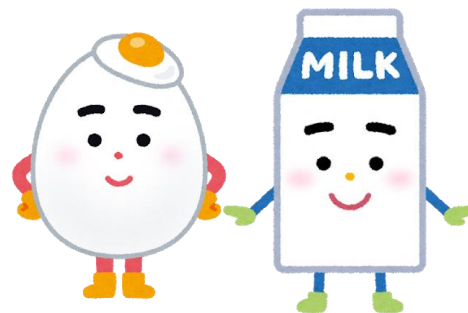


離乳完了期（12～18ヶ月）

<卵、乳製品を使ったメニュー>



☆炒り豆腐

<材料>

豆腐	50g
にんじん	10g
さやえんどう	5g
長ねぎ	10g
卵黄	10g
さとう	小さじ1/2 (1.5g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
油	小さじ1/2 (2g)
水	少々



<作り方>

1. 豆腐はくずして、茹でておく。
2. にんじんは千切り、さやえんどうは茹でてから千切り、長ねぎは小口切りにする。
3. 油でにんじん、長ねぎ、豆腐を炒めて、水少々を加えてにんじんが、柔らかくなるまで煮てから、さとう、しょうゆで調味する。
4. 溶いた卵黄をまわしかけて、よく火を通す。
5. さやえんどうを散らす。

<栄養価：エネルギー115kcal たんぱく質 5.8g 鉄 1.3mg カルシウム 69mg 食塩相当0.5g>

☆肉団子（1個で作ると大きいので2等分にすると食べやすいです）

<材料>

豚ひき肉	20g
玉ねぎ	5g
卵	5g
片栗粉	1g



<作り方>

1. 玉ねぎは、みじん切りにして 豚ひき肉、卵、片栗粉と合わせて、粘りがでるまでよく混ぜる。
2. 一口大に丸めて、熱湯でよく茹でる。

<栄養価：エネルギー60kcal たんぱく質 4.2g 鉄 0.3mg カルシウム 5mg 食塩相当量 0g>

☆ ジャガイモのミルク煮

<材料>

ジャガイモ	100g
牛乳	1/2カップ (100cc)
塩	小さじ1/12 (0.5g)

<作り方>

1. ジャガイモは、皮をむき1cm角に切る。
2. 鍋にジャガイモと牛乳を入れて、中火でゆっくり柔らかくなるまで煮て、塩で味を調える。



<栄養価:エネルギー143kcal たんぱく質 5.1g 鉄 0.4mg カルシウム114mg 食塩相当0.6g>

☆ かぼちゃのクリーム煮

<材料>

かぼちゃ	1/8個 (100g)
バター	大さじ1 (13g)
小麦粉	大さじ1 (8g)
牛乳	1/2カップ (100cc)
塩	小さじ1/12 (0.5g)

<作り方>

1. かぼちゃは、一口大に切り柔らかく茹でておく。
2. バターで小麦粉を炒め、牛乳を加えてホワイトソースを作る。
3. 1をホワイトソースに加えてなじませる。
(塩は、味をみてから加える)



<栄養価:エネルギー245kcal たんぱく質 5.6g 鉄 0.6mg カルシウム134mg 食塩相当0.6g>

☆ ヨーグルトサラダ

<材料>

にんじん	40g
レーズン	10g
プレーンヨーグルト	大さじ3 (50g)

<作り方>

1. にんじんは、いちよう切りにして茹でておく。
2. レーズンは、ぬるま湯で戻して水気をきっておく。
3. 1と2をヨーグルトで和える。



<栄養価:エネルギー75kcal たんぱく質 2.4g 鉄 0.3mg カルシウム77mg 食塩相当量0.1g>

☆かき玉うどん

<材料>

うどん	1 / 4玉 (60g)
だし汁	1 / 2カップ (100cc)
しょうゆ	小さじ2 / 3 (4g)
卵	15g
青菜	30g



<作り方>

1. うどんは食べやすい長さに切り、茹でておく。
2. 青菜は食べやすい大きさに切って、茹でておく。
3. だし汁をしょうゆで調味し、1を煮る。
4. 3に溶き卵を加えてとじ、茹でた青菜をちらす。

<栄養価：エネルギー97kcal たんぱく質 4.7g 鉄 1.0mg カルシウム 30mg 食塩相当量 0.9g>



写真のココットは、直径 7.5cm を使用。
少し小さいので、チーズを 10g ぐらいに
調節してみました！

☆チーズ焼き

<材料>

トマト	1 / 4個 (50g)
溶けるチーズ	15g

<作り方>

1. トマトは、湯むきをして粗く刻む。
2. 器に1を入れ、チーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



<栄養価：エネルギー60kcal たんぱく質 3.8g 鉄 0.1mg カルシウム 98mg 食塩相当量 0.4g>