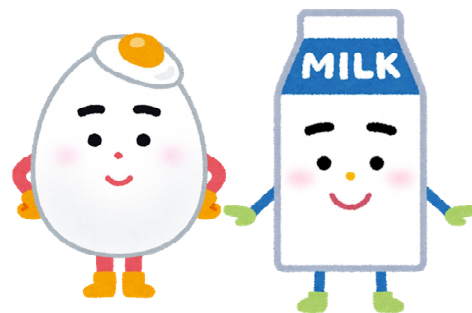


離乳完了期（12～18ヶ月）

<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>