

# 1歳～1歳6か月の離乳食レシピ



## トマトドリア

トマト	70 g
★ 玉ねぎ	30 g
★ ごはん	40 g
粉チーズ	小さじ1
★ 野菜スープ	100 ml
バター	少量

- ① トマトは皮をむいてつぶす。
- ② 小鍋に①と★を入れて中火にかけ、混ぜながら煮詰める。
- ③ 耐熱容器に薄くバターをぬり、②を入れて粉チーズを散らし、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

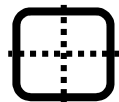
## ツナとかぼちゃのサンドイッチ

ツナ(水煮缶)	10 g
かぼちゃ(皮・ワタ除く)	30 g
6枚切り食パン(耳除く)	1枚

軽くトーストしても♪



- ① かぼちゃを軽くぬらしてラップで包み、電子レンジで約1分加熱する。
- ② かぼちゃをつぶして、ツナを加えて混ぜる。
- ③ 食パンは4等分し、包丁で切り込みを入れてポケット状にする。



- ④ パンの切り込みに②を詰める。



## 鶏の揚げ煮

鶏肉(皮除く)	30 g
片栗粉	適量
油	適量
★ ケチャップ	小さじ2/3
★ 醤油	少々
★ 水	大さじ1/2

- ① 鶏肉は格子状に軽く切り目を入れ、ひと口大に切る。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 小鍋に★を入れ混ぜ合わせる。
- ③ ①を加えてからませ、ひと煮立ちさせる。

# 1歳～1歳6か月の離乳食レシピ



## さばの野菜あんかけ

さば	15 g
★ にんじん	20 g
★ しいたけ	5 g
★ だし汁	1/4カップ
★ 醤油	少々
水溶き片栗粉	少々



- ① さばは中火のグリルで約5分焼いて皮を除き、手でほぐして器に盛る。
- ② にんじんは7～8mm角に切ってゆでる。  
しいたけはみじん切りにする。
- ③ 小鍋に★を入れて煮る。  
やわらかくなったら水溶き片栗粉でとろみをつけて、①のさばにかける。



## ひと口豆腐ハンバーグ

絹ごし豆腐	20 g
玉ねぎ	20 g
鶏ひき肉	30 g
★ 片栗粉	小さじ1/2
★ 塩	少々
油	小さじ1/2

- ① 豆腐は水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ひき肉と①を混ぜ、★を加えてさらに混ぜる。  
3等分して小判型にととのえる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。

### Topics

## 水分補給は麦茶か水で

母乳や育児用ミルク、離乳食以外の水分補給はお茶か水を与えましょう。

イオン飲料(スポーツドリンク)は授乳期および離乳期において、基本的に飲ませる必要はありません。

離乳食を食べない、水分を摂らないからと言って安易に与えないようにしましょう。

市販のイオン飲料(スポーツドリンク)は糖分や塩分を多く含むので、不必要に与えると肥満や虫歯の一因になり、また腎臓に負担をかけることもあります。

下痢・嘔吐・発熱など、体調の悪い時に乳児用のイオン飲料などを一時的に

飲ませることもありますが、体調が回復したらやめ、習慣化しないように気を付けてください。

果汁や甘味飲料も糖度が高く、飲むと食欲が落ちる原因になるため、与えすぎには注意しましょう。