

本日のレシピ

カミカミ期（9～11ヶ月頃）のメニュー

鉄分豊富なメニュー：小松菜と卵炒め

材 料	分量	作 り 方
小松菜	10g	① 小松菜は茹でて、あらみじん切りにする。 ② フライパンに油を熱し、小松菜を炒める。 ③ 溶き卵を流し入れて、小松菜とからめる。
卵	1/2個	
油	少々	

パクパク期（12～18ヶ月頃）のメニュー

主食を食べやすくしたメニュー：焼きうどん

材 料	分量	作 り 方
ゆでうどん	70g	① ゆでうどんは4cm長さに切り、野菜を刻む。 ② 油でひき肉、野菜、うどんを炒め、水大さじ4としょうゆを加え、蓋をして3分蒸らす。
キャベツ	20g	
にんじん	5g	
玉ねぎ	15g	
豚赤身ひき肉	15g	
油	小さじ1	
しょうゆ	少々	

主菜 大人の料理からのとりわけ：チキンのトマト煮

材 料	分量	作 り 方
<大人2人分>		① 玉ねぎはみじん切りにして、トマトは軽くつぶす。 ② オリーブオイルで玉ねぎを炒め、トマトを加え10分煮る。 ③ 鶏肉は一口大に切って、フライパンで焼き色をつけ②のソースを加えて、蓋をして20分弱火で煮込む。 ④ 子供分の鶏肉20gを取り出し、食べやすく切り、ソース大さじ2で和える。 ⑤ 大人は、子供のとりわけ後に、好みで塩、こしょうで味を整え、オリーブオイルで炒めたにんにくのみじん切りとパセリをふる。
鶏もも肉	200g	
玉ねぎ	1個	
トマトの水煮缶	1缶	
オリーブオイル	小さじ2	
(大人用として)		
パセリのみじん切り	少々	
にんにく	1かけ	
塩 こしょう	少々	

・じゃがいものおやき（間食）

材 料	分量	作 り 方
じゃがいも	1/2こ	① じゃがいもは皮をむいて茹で、つぶす。 ② にんじんはみじん切りにし、サッと茹でる。 ③ ①と②、ちりめんじゃこを混ぜ、小判型にまとめる。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、③をこんがり焼く。 皿に盛ってケチャップをかける。
人参	5g	
ちりめんじゃこ	2g	
トマトケチャップ	適量	
サラダ油	少々	