

＼＼ 離乳食から幼児食へのステップアップ ／／

完了期におすすめ！かんたんレシピ

大人のスープから
取り分けて♪

★ 肉だんごと野菜の具だくさんスープ ★



【材料（作りやすい量）】

にんじん	1/2本 (90g)
玉ねぎ	1/2個 (90g)
ブロッコリー	1/4株 (70g)
鶏ひき肉	75g
木綿豆腐	1/4丁 (75g)
だし汁	800ml
しょうゆ	小さじ1 (6g)
塩	少々

子ども1人分の目安量

(できあがりから取り分け)

野菜類	大さじ5 (約50g)
肉だんご	7~8個 (約30g)

【作り方】

- ① にんじん・玉ねぎ・ブロッコリーの茎は皮をむいて1cmの角切りにする。
- ② ブロッコリーの蕾（つぼみ）部分は、小さめの1口大に切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて熱し、①の野菜を入れて煮込む。
- ④ 鶏ひき肉と木綿豆腐をビニール袋に入れて袋をもみながらねばりができるまで混ぜ合わせ、袋の端を切り、スプーンにひと口分（直径1センチ程度）絞り出して③の鍋に入れる。
- ⑤ アクを取ったら、②を入れてやわらかくなるまで煮込み、しょうゆ・塩を加え味を調える。

手づかみ食べや
おやつに♪

★ じゃがいものおやき ★



【材料（6個分）】

じゃがいも	1個 (100g)
しらす干し	小さじ2 (5g)
片栗粉	大さじ1/2 (5g)
青のり	少々
サラダ油	小さじ1/2

子ども1人分の目安量

(できあがりから取り分け)

3個 (約50g)

【作り方】

- ① 耐熱容器にしらす干しと大さじ1の水を入れ、ラップをかけて電子レンジ（600ワット）で30秒程度加熱する。
- ② じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切って耐熱容器に入れ、少量の水を加えてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600ワット）で3分程度加熱してつぶす。
- ③ ②に片栗粉・青のり・水気を切ったしらすを加えて混ぜ、6等分にして楕円形に丸める。
- ④ フライパンに油を熱し、軽く焼き色がつくまで両面を焼く。

