

離乳食後期～完了期 簡単レシピ

不足しがちな鉄分を補給するレシピや手づかみ食ベレシピ、家族と一緒に食べられるレシピを紹介します。月齢に合わせてアレンジしてみましょう。 ※電子レンジは600Wを基準にしています。機種によって加熱時間が異なります。

※家族分とは、大人2人、子ども1人分相当。

●ミルクパン

材 料

食パン(6枚切り)……1/2枚
牛乳……適量
バター……小さじ1/4



【作り方】

- ①食パンの耳を切り、4等分に切り、牛乳に浸す。
(1枚を8等分)
- ②フライパンをあたためバターを敷き、①を両面焼く。
*食べ慣れてきたらパンの耳を1辺残してもよい。

●パンの耳かりんとう

材 料 (家族の分も作る)

食パン(6枚切り)……2枚分
バター……8g
砂糖……適量



【作り方】

- ①食パンの耳を半分の厚さ・半分の長さに切る。
- ②フライパンにパンを入れ、中火で空炒りする。
カリッとしたらバターと砂糖を加え混ぜ合わせる。

●さつまいもとりんご煮

材 料 (家族の分も作る)

りんご……1個
さつまいも……中1本



【作り方】

- ①りんごとさつまいもをいちょう切りにする。
- ②①を鍋で柔らかくなるまで煮る。
耐熱容器に入れて電子レンジで加熱してもよい。
※食べにくいようなら月齢に合わせて刻む。
ヨーグルトに混ぜてもよい。

野菜スープの作り方

にんじん、キャベツ、玉ねぎ、かぶなどの旬の野菜、じゃがいもなど(あくやにおいの強いものは除く)

【作り方】

- ①野菜はよく洗い、大きめに切る。
- ②鍋に①と、かぶるくらいの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
固さは、月齢に合わせて調節する。
(昆布や干し椎茸を入れてもおいしい)



※離乳食づくりに活用できます。

●鶏むね肉のくずたたき

材 料 (家族の分も作る)

鶏むね肉……1枚
片栗粉……適量
野菜スープまたは湯……適量



※大人は大根おろしやポン酢をプラスしても。

【作り方】

- ①鶏むね肉をそぎ切りにする。
- ②①に片栗粉をまぶし、野菜スープまたは湯で茹でる。

●魚のムニエル・青菜のごま和え

材 料 (家族の分も作る)

魚切り身……2切れ
(大人は塩、こしょう少々)
小麦粉……少々
油またはバター……少々



ほうれん草……1/2把
にんじん……20g
A すりごま……大さじ1強
砂糖……小さじ2
しょうゆ……小さじ1

【作り方】

- ①魚は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶして、油またはバターで焼く。
- ②ほうれん草は茹でて食べやすく切る。
にんじんはせん切りにして茹でる。
※月齢に合わせて、やわらかく茹でて刻む。
- ③Aを混ぜ合わせ、②を和える。

●たっぷり野菜のみそ汁

材 料 (家族の分も作る)

野菜スープの具……適量
みそ……大さじ1
(スープ300mlに対して)



【作り方】

- ①野菜は食べやすい大きさに切り、スープと一緒にひと煮立ちしたら火を止め、みそを加える。
※野菜は月齢に合わせて切る。

●しっとり鶏そぼろ

※調味料と小麦粉を先に混ぜることでしっとり仕上がります。

材 料 (家族の分も作る)

鶏ももひき肉……………150g
 A 砂糖……………小さじ1
 みりん……………小さじ1
 しょうゆ……………小さじ2
 水または酒……………大さじ2
 しょうがチューブ……………1cm
 小麦粉又は米粉……………小さじ2



【作り方】

- ①深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ、ひき肉を加えてよく混ぜる。小麦粉を加えてさらに混ぜる。
- ②ラップをふわっとかけて、電子レンジで1分～1分30秒加熱する。取り出してかき混ぜ、さらに1分程度加熱し、取り出してかき混ぜる。

★鍋で作る場合

- ①鍋にAとひき肉を入れて混ぜ、小麦粉または米粉を加え混ぜる。
 - ②中火にかけ、かき混ぜながら火を通す。
- ※量を倍にして冷凍保存してもよい。

〈アレンジ〉三食丼

材 料 (家族の分も作る)

米……………1.5 合
 水……………1.5 合分
 にんじん……………1/4 本
 A 卵……………2 個
 砂糖……………小さじ1/2
 塩……………少々
 水または牛乳……………小さじ1
 鶏そぼろ……………適量



【作り方】

- ①炊飯器に洗った米を浸水する。千切りにしたにんじんを上のにのせて炊く。炊きあがったら子どもの月齢に合わせてにんじんを刻む。大人はそのまま。
 - ②深めの耐熱容器に卵を割り入れ、調味料を加える。さい箸2～3本で切るように混ぜる。ラップをせずに電子レンジで50秒～1分加熱。取り出してよく混ぜ、再度電子レンジに50秒程度加熱し、取り出して混ぜる。
 - ③茶碗にご飯を盛り、①のにんじん、②の炒り卵、そぼろをのせる。
- ※ご飯は月齢に合わせ、調整する。
 全粥 90g、軟飯 90g、ご飯 80g

●レバー入りミートソース 鉄

※作り置きして、いろいろな料理にアレンジ。

材 料 (家族の分も作る)

合びき肉……………300g
 玉ねぎ……………中1個
 にんじん……………1本
 焼きとりレバー……………1本
 A カットマト水煮缶……………1缶
 ケチャップ……………大さじ3
 小麦粉又は米粉……………大さじ2
 砂糖……………小さじ1
 (大人のみ)
 コンソメ……………小さじ1
 ウスターソース……………大さじ1
 にんにく(チューブ)……………1cm
 こしょう……………少々



冷凍保存しておく
と便利。
大人はカレー粉
を加えてドライカレー
にしても美味しい。

【作り方】

- ①玉ねぎとにんじんはみじん切りにする。レバーはタレを洗い流し刻む。(フードプロセッサーがあると便利)
 - ②深めの耐熱容器に、①とひき肉とAを加え、ラップをふわっとかけて電子レンジで10分加熱する。取り出してよくかき混ぜ、さらに5分程度加熱する。
- ※ピーマンや椎茸・大豆水煮など加えてもよい。



〈アレンジ〉ミートソースごはん

材 料 (家族の分も作る)

ご飯……………適量
 ★レバーミートソース……………適量

【作り方】

- ①月齢に合わせて全粥～ご飯を茶碗に盛り、ミートソースをかける。



〈アレンジ〉なすミートグラタン

材 料 (家族の分も作る)

なす……………3本
 油……………適量
 ★レバーミートソース……………適量
 ピザチーズ……………適量

【作り方】

- ①なすは、へたを取り、縦に3等分し、水にさらす。水気をふき取り、フライパンに1cmほど油を熱し、揚げ焼きする。子どもの分は月齢に合わせて刻む。
- ②アルミホイルに①とミートソース、ピザチーズをのせ、オーブントースターで焼く。



完了期の1食分量

完了期の1食分目安量

●炊き込みご飯

鉄

※水煮缶で簡単調理。さんまやいわしの水煮缶詰でも作れます。

材 料 (家族の分も作る)

米……………1.5 合
水……………1.5 合分
さば水煮缶……1缶(190g)
にんじん……………1/3 本
フォローアップミルク(スティック)・1 本



<作り方>

- ①米は洗って炊飯器に入れ浸水する。にんじんを千切り又はすりおろして加える。
- ②フォローアップミルクとさば水煮を缶汁ごと①に加えて炊く。月齢に合わせて全粥～軟飯程度の固さに調整する。

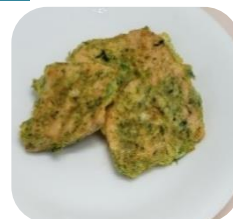


●魚のピカタ

手づかみ・鉄

材 料 (家族の分も作る)

まぐろ赤身など(刺身)10 切れ
小麦粉……………少々
卵……………1個
青のり……………少々
油……………適量
塩、こしょう(大人のみ)・少々



<作り方>

- ①刺身1切れは子ども用に縦半分になり、小麦粉をまぶす。大人用は塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
 - ②卵を溶きほぐして青のりを加える。①をからめて、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ★卵・小麦アレルギー児はそれぞれの食材を外す。

●魚の立田揚げ

手づかみ・鉄 完了期

材 料 (家族の分も作る)

A [カツオなど(刺身)……1切れ
しょうゆ……………1～2滴
水……………しょうゆの倍量
B [カツオなど(刺身)……8 切れ
しょうゆ……………小さじ 1/2
酒……………小さじ 1/2
アスパラガス……………3 本
片栗粉……………適量
油……………適量



<作り方>

- ①Aの刺身は縦半分になり、子ども用に下味をつける。Bは大人用に下味をつける
- ②①にそれぞれ片栗粉をつける。フライパンに1cmほど油を熱して揚げ焼きする。アスパラガスは3等分に切り、揚げ焼きする。



●さかなハンバーグ

手づかみ・鉄 完了期

材 料 (家族の分も作る)

さば水煮……………1缶(190g)
木綿豆腐……………100g
ひじき水煮……………大さじ1
にんじん……………2cm(20g)
ケチャップ……………小さじ1
小麦粉(米粉)……大さじ1
油……………適量



<作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで1分加熱して水切りする。にんじんはすりおろし、ひじきはみじん切りにして缶汁を切ったさば缶、調味料も全部ボウルに入れてよく混ぜる。
- ②小判型に成形し、油を熱したフライパンで両面焼く。



●白和え

鉄

材 料 (家族の分も作る)

木綿豆腐……………150g
さつまいも……………中 1/6 本
にんじん……………3cm(30g)
ほうれん草……………1 株(30g)
A [しょうゆ・砂糖・各小さじ 1/2
すりごま……………小さじ 1/2



<作り方>

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジで1分半加熱して水切りする。さつまいもとにんじんは千切りにし、耐熱容器に入れ、水少々かけてラップをし、電子レンジで1分半加熱する。ほうれん草はさつと茹で、刻む。
- ②ボウルに豆腐を入れてつぶし、水気を切った野菜とAを混ぜる。



●高野豆腐と切干大根の煮物

鉄

※栄養がぎゅっと詰まった乾物は、保存も効く優秀食材。

材 料 (家族の分も作る)

切り干し大根……………15g
高野豆腐……………1 枚
油またはごま油……………小さじ1
A [砂糖……………小さじ2
みりん……………小さじ2
水……………1カップ
みそ……………小さじ2



刻み高野豆腐を使うと便利。

<作り方>

- ①切り干し大根と高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気をしぼる。
- ②高野豆腐は厚さを半分になり、小さめの短冊切り、切干大根は食べやすい長さに切る(月齢に合わせて切る)。
- ③油を熱した鍋で②を炒め、Aを加えてホイルで落としふたをして弱火で煮る。やわらかくなったらみそを加える。



●ワンタンスープ

手づかみもOK

※しゅうまいの皮はかん水を使っていないので、離乳食向き。

材 料（家族の分も作る）

- しゅうまいの皮……………1袋
- A 豚赤身ひき肉……………150g
- 茹でたほうれん草……………20g
- 水……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/2
- 白菜(またはキャベツ)1~2枚
- にんじん……………2cm (20g)
- 乾燥わかめ……………少々
- 無添加だしパック……………1袋
- 水……………4カップ
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1/2



★小麦アレルギー児は肉団子スープにする。



<作り方>

①ほうれん草は刻み、Aの材料とビニール袋に入れてよく練り混ぜる。しゅうまいの皮に適量のせ、端に水をつけて好きな形に折る。

②わかめは水戻しして刻む。白菜は粗く刻む。にんじんは千切りにする。鍋に水とだしパックを入れて火にかけ、だしが出たらだしパックを除き、野菜、わかめを加えて煮る。調味料を加える。



③②のスープに①を入れて煮る。大人は鶏からスープの素などを加えてもよい。



●手づかみワンタン

ワンタンを取り出して手づかみメニューに



●包まないワンタンスープ

皮に包まず肉団子にしてスープに落とし、皮は細切りにして加える

●ミルクくずもち

おやつ・鉄

材 料（家族の分も作る）

- A フォロアップミルク(スティック)2本
- 片栗粉……………大さじ3
- 水……………1カップ
- きな粉……………大さじ1



<作り方>

①鍋にAを入れてよく混ぜ、水を少しずつ加え混ぜる。中火にかけ、とろみがついてきたら弱火でもったりするまで加熱する。



②皿にきなこを上げ、①をスプーンで一口大にすくってからめる。

※きなこに同量の砂糖を加えてもよい。ねっとりするまで練る

★乳アレルギー児はミルクを豆乳(1カップ)にかえる。

●スティック野菜

手づかみ

材 料

きゅうり、大根、にんじんなど

<作り方>

①野菜は7~8cm長さの棒状に切る。

②①を茹でる。



●ポテトもち

手づかみ

材 料（家族の分も作る）

- じゃがいも……………中1個(150g)
- 片栗粉……………大さじ1
- フォロアップミルク(スティック)1/2本
- バター……………10g



<作り方>

①じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り、耐熱容器に入れて水1/4カップを加えてラップをふわっとかける。電子レンジで約3~4分加熱してやわらかくする。



②①に片栗粉とミルクを加え、つぶしながらよく練り、耳たぶくらいの柔らかさにする。(柔らかさは茹で汁で調整する)



③フライパンにバターを溶かし、②をスプーンで形を整えながら落とし、両面焼く。

★乳アレルギー児はミルクは加えず、バターを油に。

●スイートポテト

おやつ・鉄

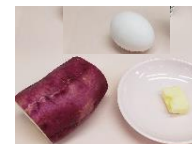
材 料（6個分）

- さつまいも……………1/4本(150g)
- 砂糖……………小さじ2
- フォロアップミルク(スティック)1/2本
- バター……………10g
- 卵……………1個程度



<作り方>

①さつまいもは皮を厚めにむいて適当な大きさに切り、耐熱容器に入れて水1/4カップを加えてラップをふわっとかける。電子レンジで約3~4分加熱してやわらかくする。



②①に砂糖、ミルク、バター、半量の卵を加えてつぶしながらよく混ぜる。



③アルミカップなどに分けて入れ、残りの溶き卵を表面に乗り、オーブントースターで焼く。



★乳・卵アレルギー児は②の段階でミルク、バター、卵を使わずつぶす。