

1歳～1歳半レシピ

*お子さんの進み具合によって量、切り方、
大きさ、固さは調節してください



軟飯

魚のホイル蒸し

バナナヨーグルト

【材料】

- ・軟飯 80g
- ・魚のホイル蒸し

魚（骨や皮がない部分）	20g
野菜（食べやすい大きさに切る）	人参10g、玉ねぎ20g
とろけるチーズ	2g
- ・バナナヨーグルト パナナ1/2本、ヨーグルト50g

【作り方】

ホイル焼き

- ① アルミホイルに魚⇒野菜⇒チーズの順にのせて包み、オーブントースターで10分くらい、火が通るまで焼く。
- ② 火が通ったら出来上がり。

とりそばろうどん

オレンジ

【材料】

- ・ とりそばろ（作りやすい量・2回分）

とりひき肉	40g
水	50ml
片栗粉	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
野菜（人参10g、小松菜10g、玉ねぎ20g）	
ゆでうどん（食べやすい長さに切る）	70g 1/3玉
水	200ml
- ・ オレンジ 1/2個

【作り方】

とりそばろうどん

- ① とりそばろを作る（下記参照）
- ② 野菜と水を入れ、やわらかく煮る。
- ③ ②が煮えたらゆでうどんを入れ、火を通す。
- ④ ③をざるにあげ水気を切り、器に盛る。上からとりそばろをかける。



とりそばろの作り方

- ① とりそばろは材料すべてを耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジで1分加熱する。
- ② ①を一度取り出し、混ぜる。
- ③ もう一度、今度はラップなしで1分加熱する。

野菜や丼にのせてもおいしい



おやつに・・・焼き芋

【作り方】

サツマイモはきれいに洗い、アルミホイルに包む。
オーブントースター15分×3回して出来上がり