

1歳~1歳半

# きなこマカロニ



## 材料

(1食分)

- ・マカロニ 10g
- ・きなこ 小さじ1
- ・砂糖 1つまみ

## 作り方

- ① マカロニを規定の茹で時間茹でて、湯を切る。
- ② きな粉と砂糖を混ぜ合わせたものをかける

おやつの時間におススメ♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

1歳~1歳半

# チーズトースト



## 材料

(1食分)

- ・6枚切り食パン(耳なし) 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・トマトケチャップ 小さじ1
- ・コーン 大さじ1
- ・バナナ 1/2本
- ・ヨーグルト 大さじ2

## 作り方

- ① 食パンにトマトケチャップを塗り、コーンとチーズを乗せ、トースターで1~2分焼き、食べやすい大きさに切る。
- ② バナナを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトをかける。

忙しい朝食やおやつの時間におススメ♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

1歳~1歳半

# とりそぼろうどん



## 材料

・とりそぼろ(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

## 作り方

- ① とりそぼろを作る。(右記参照)
- ② 食べやすく切った野菜と水を入れ、やわらかく煮る。
- ③ ②にゆでうどんを入れ、火を通す。
- ④ ③をざるにあげ水気を切り、器に盛る。

上からとりそぼろをかける。

とりそぼろの作り方(マグカップで作れます)

- ① 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 レンジから①を取り出しスプーンでよくほぐし混ぜる。
- ③ ラップはせずにレンジで1分程加熱する



とりそぼろは野菜にかけたり、丼にしてもおいしいです。冷凍もできます!

出典:系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

1歳~1歳半

# 魚のホイル焼き



## 材料

・魚(骨や皮がない部分)	20g
・人参	10g
・玉ねぎ	20g
・溶けるチーズ	2g
・アルミホイル	1枚

## 作り方

- ① 人参、玉ねぎは薄くスライスし、食べやすい大きさに切る。
- ② アルミホイルに魚⇒人参、玉ねぎ⇒チーズの順に乗せて包む。
- ③ オーブントースターで10分程、火が通るまで焼く。

ホイル蒸しは魚だけではなく、お肉でも出来ます。野菜もいろいろ試してみてもいいかな？

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成



1歳～1歳半

# 蒸しパン



## 材料

(作りやすい分量)

- ・ホットケーキミックス 大さじ 3
- ・牛乳 大さじ 1
- ・サラダ油 小さじ 1/2

## 作り方

- ① 材料をすべて混ぜる。
- ② 粉っぽさがなくなればレンジ対応の器に入れ、レンジで 600w 40秒加熱する。

ホットケーキミックスがない時は・・・

作りやすい量 (200g分)

薄力粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ2
さとう	大さじ4
塩	小さじ2

〈作り方〉

- ① ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせる  
(薄力粉は事前にふるいにかける  
とよりきれいに出来上がる)

紙コップやマグカップでも作れますよ♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成

1歳～1歳半

# 豆腐肉団子スープ



## 材料

(1食分)

・鶏ミンチ	20g
・豆腐	20g
・片栗粉	小さじ1
・人参	15g
・玉ねぎ	10g
・キャベツ	10g
・水	200ml
・牛乳	50ml

## 作り方

- ① 人参・玉ねぎ・キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 鶏ミンチ・豆腐・片栗粉を混ぜ、スプーンでだんご状にし②に入れ、団子が浮いてくるまで煮る。
- ④ 最後に牛乳を入れ、さっと煮る。

大人は、コンソメや塩コショウで味つけして食べてみてください♪

出典：系島市 健康づくり課 管理栄養士

令和2年7月作成