

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・固さは調整してください



軟飯(米:水=1:2)

豆腐肉団子のクリームスープ風

【材料】

・軟飯 80g

・団子材料(鶏ミンチ 20g、豆腐 20g、片栗粉小さじ1)

・野菜(にんじん 15g、玉ねぎ 10g、キャベツ 10g)、水 200ml、牛乳 50ml

【作り方】

豆腐肉団子のクリームスープ風

- ① ミンチ・豆腐・片栗粉を滑らかになるまで混ぜる。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、水で煮る。
- ③ 火が通ってやわらかくなってきたら、①をスプーンで団子状にし②の鍋に入れて火が通るまで煮る
- ④ 最後に牛乳を入れ、さっと煮立てて出来上がり。

チーズトースト

バナナヨーグルト

【材料】

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

【作り方】

チーズトースト

- ① 食パンの耳を切り取り、トマトケチャップを塗り、コーン・チーズを乗せる。
- ② オーブントースターで1～2分程チーズが解けるまで焼き、食べやすい大きさに切る。

バナナヨーグルト

- ① バナナを食べやすい大きさに切り、ヨーグルトをかける。



おやつレシピ

蒸しパン(作りやすい量)

【材料】

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】 *マグカップやココット型で材料を混ぜれば洗い物節約*

- ① 材料をスプーンで全て混ぜる
- ② 粉っぽさがなくなったらレンジ対応の器に入れる。
(紙カップでも、マグカップでもok)
- ③ 電子レンジ600wで40秒加熱する。



きなこマカロニ(作りやすい分量)

【材料】

マカロニ 10g、きな粉 小さじ1、さとう1つまみ

【作り方】

- ① ゆでたマカロニにきな粉とさとうを混ぜる。

