



## 離乳食メニュー

# 12~18か月頃

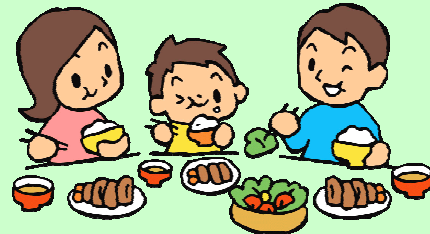


### 12~18か月は1日3回の食事のリズムを大切に。

- 1日3回の食事と2回程度のおやつを与えましょう。
- 自分で食べる楽しみを手づかみ食べから始めましょう。

#### 〈調理形態〉

歯ぐきでかめるかたさ（肉団子くらい）



#### 〈ポイント〉

1日3回の食事と2回程度のおやつを与えましょう。手づかみ食べを体験させることで、子ども自身の食べる意欲を尊重しましょう。手に持ちやすい切り方などの工夫をしてあげましょう。歯ぐきでかめる肉団子くらいのかたさを目安に。

食事を用意するときはバランスも考えて。主食（ごはん・パン・麺）、主菜（卵・肉・魚・大豆製品）、副菜（野菜・いも類・きのこ・海草類）がそれぞれ食卓に並ぶように意識しましょう。

### ハッシュドビーフ

#### 材料 作りやすい分量

・玉ねぎ	100g	・小麦粉	大さじ2
・人参	40g	・水	2カップ
・トマト	200g	・コンソメ	大さじ1
・牛ひき肉	100g	・ケチャップ	大さじ1
・バター	13g	・ソース	大さじ1

#### 作り方

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ②トマトは皮をむき、ざく切りにする。
- ③熱した鍋に、バターを入れ、①の玉ねぎをしんなりするまで炒める。次に牛ひき肉を加えよく炒める。ひき肉がばらばらになったら小麦粉を入れ、さらに炒める。
- ④③に水とコンソメ、①の人参、②のトマトを入れ煮る。人参がやわらかくなったら、トマトケチャップ、ソースで味を整える。とろみがつくまで弱火でコトコト煮る。  
（とろみが足りないときは、水溶き片栗粉で調節しましょう！）

## ころころ♪コロッケ

材料 小さめ10個分

・じゃがいも	250g	・小麦粉	適宜
・玉ねぎ	50g	・たまご	1個
・豚ひき肉	50g	・パン粉	適宜
・サラダ油	小さじ1	・揚げ油	適宜

### 作り方

- ①じゃがいもはやわらかく茹で、よくつぶしておく。  
玉ねぎはみじん切りにしておく。
- ②熱したフライパンに油をひき、①の玉ねぎを色が透き通るまで炒める。  
さらにひき肉を入れよく炒め、①のじゃがいもと混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。このとき、真ん中は少しへこませる。
- ③形を整えた②に、小麦粉・たまご・パン粉の順に衣をつける。
- ④160℃に熱した油で、表面がこんがりきつね色になるまで揚げる。



#### ☆揚げ油の温度の目安☆

菜ばしを入れたときにプツプツ泡が出るくらい(160℃)

- ✿おなかをすかせて食事がむかえられるように！
- ✿お子さんのペースに合わせて離乳食をすすめましょう。

## マグロの照り焼き

材料 子ども1人分

・マグロ	40g	・サラダ油	適宜
A	・しょう油	大さじ1	
	・みりん	大さじ1	
	・水	大さじ1	

### 作り方

- ①マグロはスティック状に切る。
- ②合わせた調味料Aに①を5分漬けておく。
- ③熱したフライパンに油をひき、②をこんがり焼く。

#### ポイント



- ★マグロは刺身を使うと簡単です。
- ★マグロ以外にも、カツオや白身の魚(タラ、カレイなど)、鶏肉などでもおいしく作れます。
- ★小麦粉と粉チーズを混ぜた衣を付けて焼くなど、アレンジしてみましよう！