

1才～
1才6か月
ごろ

パクパク期のおすすめレシピ

栄養のほとんどを離乳食からとるようになりますが、一度に多く食べることができないため、おやつが必要になってきます。

普通のご飯に徐々に近づけて

軟飯

ご飯から作る場合

●材料（離乳食3回分）

ご飯 140g
水 140ml

■作り方

- ①ご飯と水を鍋に入れご飯をほぐし、中火にかけ、沸騰したら、ふたをずらしのせ、弱火で4～5分煮る。
- ②火を止めて4～5分蒸らす。

※米1に対して水2倍
ご飯1に対して水1



直径3cmを目安にして持ちやすい大きさに

手まりおにぎり

●材料（離乳食1回分）

軟飯 90g
青のり 小さじ1
かつお節 小さじ3

■作り方

- ①軟飯を6等分する。
- ②ラップに青のり小さじ1/3、軟飯1/6を乗せ、丸める（3つ作る）。
- ③ラップにかつお節小さじ1、軟飯1/6を乗せ、丸める（3つ作る）。

ひじきでミネラル、鉄分を補給して

豆腐とひじきのつくね

●材料（離乳食1回分）

鶏ひき肉 15g
絹ごし豆腐 15g
しめじ 10g
芽ひじき(乾) 1g
しょうゆ 2滴
片栗粉 小さじ1/2
サラダ油 少々

■作り方

- ①しめじは粗みじん切り、ひじきは水でもどし、みじん切りにする。
- ②鶏ひき肉、水切りした豆腐、①、しょうゆ、片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ③②を直径3～4cm位に丸め、サラダ油を熱したフライパンで両面を焼く。
- ④③に水大さじ2（分量外）を加えて蓋をし、中までしっかり火を通す。



歯ぐきで噛めるくらいのかたさにゆでて

ナスとさやいんげんの胡麻和え

●材料（離乳食1回分）

ナス 20g
さやいんげん 2本
砂糖 ひとつまみ
しょうゆ 2滴
すりごま 小さじ1/2

■作り方

- ①カリフラワーは柔らかくゆでて小さく切り分ける。
- ②さやいんげんは筋を除き、柔らかくゆでて1cm長さに切る。
- ③①と②を砂糖、しょうゆ、すりごまで和える。

