



離乳食レシピ



12～18か月（完了期）

おにぎり（チーズ・しらす）
ラタトゥイユ
さつまいもスティック



〇おにぎり

材料（1食分）

ごはん	80g
じゃこ	3g
チーズ	5g
焼きのり	少々

作り方

- ① ごはんにじゃこ角切りにしたチーズを混ぜ合わせておにぎりにする。
- ② カットしたのりを飾る。

〇ラタトゥイユ

材料（1食分）

ツナ缶	15g
玉ねぎ	10g
ピーマン	5g
なす	5g
トマト	10g
水	50cc
ケチャップ	大さじ1/4
オリーブ油	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマン、なすは1cm角、トマトはざく切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を加えて炒める。
- ③ 分量の水を入れて煮て、野菜がやわらかったら、ツナ缶とケチャップを入れる。

〇さつまいもスティック

材料（1食分）

さつまいも	20g
揚げ油	適量

作り方

- ① さつまいもをスティック状に切る。
- ② ①のさつまいもを150℃の揚げ油で揚げる。