

1歳6か月児 おすすめレシピ



1日に必要なエネルギー量

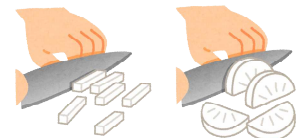
女の子 900kcal 男の子 950kcal

(日本人の食事摂取基準 2020 年度版より)

大きさ・形の一例

少し厚みのある色紙切り（色紙のように正方形に薄く切る）にすると、歯ぐきにのりやすくて食べやすくなります。

スティックや半月切りも手に持って食べやすいのでおすすめ。



スティック状

半月切り

かたさ

前歯でかじりとりやすい大きさで、歯ぐきで押しつぶしやすいやわらかさに。とろみをつけたり、水分を多くすると食べやすくなります。

主菜

子ども分量は大人の半量くらいです。
大人の量はすこし少なめです。



タラとほうれん草のグラタン (大人2人＋幼児1人前)			
＜材料＞	＜分量＞	下準備	作り方
生タラ	160g	そぎ切り	① ジャガ芋は耐熱容器に入れ、電子レンジ（600w）で1分20秒加熱する。
白ワイン	大さじ1/2強		
ほうれん草	60g	ゆでて2cmに切る	② タラは白ワインをふり電子レンジで1分加熱する。
じゃが芋	125g		
バター	7g	1cmの角切り	③ 厚手の鍋にバターを入れ、火にかけ溶かし、薄力粉をふり入れて炒める。フツフツしてきたら一度火を消し、牛乳を加える。中火にかけてじゃが芋を加え、ヘラでよく混ぜて煮立ったら1～2分煮る。塩で味をととのえ、タラとほうれん草を加えてひと煮する。
薄力粉	小さじ2・1/2		
牛乳	260cc		④ 耐熱皿に③を流し入れ、チーズをふって、220℃のオーブンで12～15分焼く。
塩	小さじ1/6		
粉チーズ	大さじ1/2		
エネルギー101kcal 蛋白質 8.4g 脂質3.5g カルシウム83mg 塩分0.4g			

大人用にはお好みでブラックペッパーや
タバスコをかけてみてください♪

大豆のつくねバーグ			(大人2人＋幼児1人前)
<材料>	<分量>	下準備	作り方
ゆで大豆	125 g	ポリ袋に入れて たたいてつぶす	① 大豆の入ったポリ袋に豚ひき肉とAを加えて全体がなじむまでもみ、大2個・小1個に分けて小判型に形を整える。 ② フライパンにサラダ油を熱し、①を並べて中火で焼く。水を加え、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。 ③ 器に盛り、Bをかける。
豚ひき肉	30 g	みじん切り } A	
白ねぎ	30 g		
かたくり粉	大さじ2／3		
サラダ油	大さじ2／3	} B 混ぜる	
水	大さじ2・1／2		
ケチャップ	大さじ2／3		
ウスターソース	小さじ2／3		
エネルギー82 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質5.1g カルシウム23mg 塩分0.1 g			

具たくさんオムレツ (大人2人＋幼児1人前)			
<材料>	<分量>	下準備	作り方
卵	M3個	さつと茹でてみじん切り // 5mmの角切り } A	① 卵に牛乳を入れて混ぜる ② フライパンにオリーブ油を熱し、野菜を入れて炒める。 ③ 全体に油がまわったら、①を流し入れ、チーズを加えてひと混ぜし、ふたをして弱火でじっくり焼く。表面がしっかり固まったら裏返して火からおろして器に盛る。 ④ 鍋にAを入れて熱し、ひと煮立ちさせ、③にかける。
牛乳	大さじ2＋1/2		
オリーブ油	小さじ1		
ブロッコリー	40g		
ほうれん草	40g		
プロセスチーズ	18g		
ホールトマト缶	75g		
塩	小さじ1/4		
こしょう	少々		
エネルギー77 kcal 蛋白質 5.4g 脂質5.2g カルシウム55mg 塩分0.5 g			

副菜

キャベツとベーコンのカレー風味蒸し煮				(大人2人＋幼児1人前)
<材料>		<分量>	下準備	作り方
キャベツ	125g	1cm幅に切る } A		① キャベツは葉は小さくちぎり、芯は薄切りにする。 ② 鍋にベーコンを入れて火にかけ、さっと炒めて脂がでたら、カレー粉、キャベツの順に加えて混ぜる。 ③ ②にAを加え、ふたをして弱めの中火で3分程蒸し煮にし、ひと混ぜして火を消す。
ベーコン	10g			
カレー粉	小さじ1／6			
だし	大さじ2			
酒	大さじ2／3			
薄口しょうゆ	小さじ2／3			
エネルギー17 kcal 蛋白質0.7g 脂質0.8g カルシウム12mg 塩分0.2g				

人参のチーズサラダ		(大人2人＋幼児1人前)
<材料>	<分量>	作り方
人参	75 g	① 人参はよく洗って皮付きのまま、縦に2～3mm厚さに切る。(スライサーを使っても良い。) ② 耐熱容器に人参を入れ、プロセスチーズと牛乳をかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。 ③ ②のラップをはずして、チーズを全体にからめ、器に盛りパセリをふりかける。
プロセスチーズ	6 g	
牛乳	小さじ1強	
パセリのみじん切り	適量	
エネルギー 10kcal 蛋白質 0.4g 脂質 0.4g カルシウム 13mg 塩分 0.0g		

チンゲンサイとシラス干しの煮浸し			(大人2人＋幼児1人前)		
<材料>		<分量>	下準備	作り方	
チンゲンサイ	125g	ゆでる } A } A } A		① チンゲンサイは軟らかめに茹でて縦横に細かく刻む。 ② 鍋にAを煮立て、チンゲンサイとシラス干しを加えてさっと煮る。	
シラス干し	13g				
だし	125cc				
しょうゆ	小さじ1強				
みりん	小さじ1強				
エネルギー 10kcal		蛋白質0.9g	脂質 0.1g	カルシウム 32mg	塩分 0.4g

汁もの

けんちん汁 (大人2人＋幼児1人前)			
<材料>	<分量>	下準備	作り方
豚赤身うす切肉	25 g	食べやすく切る } 皮をむき } 1cmの角切り } 小口切り	① 鍋にだし汁と下準備のできた材料を入れ、やわらかくなるまで煮、味噌をとき入れる。
大根	100 g		
人参	50 g		
里芋	100 g		
ねぎ	25 g		
だし汁	500cc		
味噌	22 g		
エネルギー 44 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 1.3 g カルシウム 21 mg 塩分 0.7 g			

野菜の牛乳みそスープ		(大人 2 人＋幼児 1 人前)	
<材料>	<分量>	下準備	作り方
人参	40 g	} 食べやすく切る	① 鍋にだし汁と人参、玉ねぎを入れて火にかけ、煮立ったらキャベツを加えて弱火にして火を通す。 ② みそをとき入れ、牛乳を加えて温める。
玉ねぎ	60 g		
キャベツ	60 g		
だし汁	180 c c		
牛乳	180 c c		
みそ	15 g		
エネルギー 41 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.6 g カルシウム 53 mg 塩分 0.5 g			

おやつ

かぼちゃだんご (大人2人＋幼児1人前)			
<材料>	<分量>	下準備	作り方
かぼちゃ 片栗粉	150g 17g	皮をむき一口大に切る	① Aを器に入れ、ふんわりラップをして、600wの電子レンジで約2分30秒加熱して混ぜておく。
みたらしダレ しょうゆ 小さじ1 (6g) 三温糖 小さじ2＋1/2 (6g) 片栗粉 小さじ1/3 (1g) 水 小さじ2 (10cc)		よく混ぜる A	② かぼちゃを水にくぐらせ、ふんわりラップして、電子レンジで約1分加熱し、熱いうちにつぶして、片栗粉を加えて練り混ぜ、一口大に丸める。 ③ 熱湯に②を入れ、浮いてきたら中火で3分ゆで、ザルに上げる。 ④ 器に入れ、①のタレをかける。
エネルギー45kcal 蛋白質0.7g 脂質0.1g カルシウム5mg 塩分0.2g			

ご飯のお焼き (大人2人＋幼児1人前)			
<材料>	<分量>	下準備	作り方
ご飯 卵 葉ねぎ(みじん切り) ちりめんじゃこ 削りかつお 粉チーズ しょうゆ サラダ油	190g 2個 10g 9g 3g 小さじ2＋1/2 小さじ1 小さじ1	A	① ボウルに卵を入れてほぐし、ご飯とAを加えて混ぜる。 ② フライパンに油を入れて熱し、①を入れ、丸く広げて、両面を香ばしく焼く。
エネルギー112kcal 蛋白質4.9g 脂質3.3g カルシウム30mg 塩分0.4g			

豆乳くず餅 (大人2人＋幼児1人前)			
<材料>	<分量>	下準備	作り方
無調整豆乳 片栗粉 きなこ 砂糖 バニラエッセンス	250cc 38g 19g 小さじ1＋大さじ1 (11g) 少々	A 混ぜ合わせる (なくてもよい)	① 鍋に豆乳と片栗粉を入れよく混ぜる。 ② 中火にかけ、木杓子で混ぜ、固まりはじめたら弱火にし、手早くまぜる。 ③ 火からおろし、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。 ④ 流し缶に入れて冷やす。 ⑤ ④をスプーンでちぎって器に盛り、Aをかける。
エネルギー74kcal 蛋白質3.2g 脂質2.0g カルシウム16mg 塩分0g			