完了期　生後12～18か月頃

大人の食事よりかなり柔らかめに！
☆にんじんのグラッセなどの硬さ
☆鉄分・カルシウム補給のため、フォローアップミルクを使用してみよう♪

軟飯…100g

魚の唐揚げ風

材料

魚の切り身（白身魚）‥20g
グリーンアスパラガス‥15g
トマト…………10g
しょうゆ………1ml
片栗粉…………3g
油………………適宜

作り方

① 魚は手に持ちやすい3～4cmの長さに切り、しょうゆで味をつけておく。
② グリーンアスパラガスははかまを取り、3～4cm程度に切ってゆでる。
③ トマトは皮と種を取り、1cm角程度に切る。
④ ①の魚に片栗粉を薄くまぶして、多めの油で焼く。
⑤ ④と付け合わせのグリーンアスパラガス、トマトを盛り付ける。

かぼちゃのサラダ

材料

かぼちゃ…20g
にんじん…10g
ブロッコリー‥10g
マヨネーズ…
　小さじ 1/4

作り方

①野菜は１センチ程度に切り、やわらかくなるまでゆでる。
② ①が冷めてから、マヨネーズであえる。

ミルク豚汁

フォローアップミルクを使ってみよう♪

材料

豚もも赤身薄切り…10g
大根……………10g
にんじん…………10g
みそ………小さじ1/3
ﾌｫﾛｰｱｯﾌﾟﾐﾙｸ……14g

作り方

①大根、玉ねぎ、にんじんを１cm角に切る。豚もも肉は細かく切る。
②鍋にだしと①を入れて、野菜がやわらかくなるまで煮て、あくをとる。
③火が通ったら、フォローアップミルクとみそを入れて溶かす。

簡単レシピ

豆腐と鶏のナゲット風

材料　鶏ひき肉……10g　木綿豆腐….10g
溶き卵…‥1/10 個（5g）　塩……少々
片栗粉……小さじ1　油…小さじ1/2

作り方

① 豆腐はざるにいれてしばらく置き、水けを切っておく。
② ボウルに鶏ひき肉と塩を加えてよく混ぜ、豆腐、溶き卵、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、厚さ1cmくらいの円盤形に整える。
③ フライパンに油を引き、②を中火～弱火で表裏をきえつね色になるまで焼く。

さつまいも団子

材料　さつまいも……40g
牛乳またはフォローアップミルク…15～40ml
きな粉…小さじ1

作り方

① さつまいもは皮をむき、１cm幅の輪切りにする。水にさらした後、耐熱皿に入れ、牛乳またはミルク大さじ1を加えてラップをし、600wの電子レンジで2分加熱する。
② ①を熱いうちにつぶす。なめらかになったら牛乳またはミルクをを少しずつ加え、団子にできるかたさにまとめる。