

カミカミ期 生後9～11か月（後期）

後期（カミカミ期）

≪牛肉のじしや≫



材料（2人分）

- 牛肉 60g
- おろし玉ねぎ 20g
- おろし大根 20g

- 牛肉の腕部位は筋組織がしっかりしていて固めなので、すり下ろした大根や玉ねぎに漬け込むことで、野菜の酵素が繊維を分解し、肉を柔らかくします。
- 調理前のお肉の下ごしらえとしておすすめなのは、「プロテアーゼ」を用いた方法です。

作り方

- ① 牛肉はおろし玉ねぎとおろし大根に30分漬け込む
- ② ご飯にトマトと牛肉・もずくを混ぜ、昆布だしで煮込む
- ③ 味付けは昆布のだしのみです

- アレルギー特定原材料28品目に含まれる、大豆を使用しています
- 食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

筋組織がしっかりしていて固めな牛肉の腕部位等は、すり下ろした大根や玉ねぎに漬け込むことで、野菜の酵素が繊維を分解し、肉を柔らかくできます

調理前のお肉の下ごしらえとしておすすめなのは、「プロテアーゼ」を用いた方法です。

プロテアーゼ（酵素の一種）が含まれる食材をご紹介します。

- ・きのこ類（まいたけ、エリンギなど）
- ・野菜類（大根、キャベツ、玉ねぎなど）
- ・フルーツ類（パイナップル、青パパイヤ、キウイ、りんご、いちじくなど）
- ・発酵食品（麹、お味噌、納豆、ヨーグルトなど）
- ・はちみつ

★きのこ類はミキサーにかけ、ペースト状にしたものをお肉に塗り込むと、硬い筋肉繊維を壊してくれます。きのこの旨味成分もプラスされるので、よりおいしく食べることができます♪

★野菜類やフルーツ類は、すりおろしたものに漬け込むと酵素の働きがしっかりとお肉に届きます。

★麹やヨーグルトなどの発酵食品に漬け込む方法や、はちみつを表面に塗る方法もお肉を柔らかくするのに効果的です！

※ いずれの方法も比較的短時間の作業で、調理後のお肉が驚くほど柔らかくなります。

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、牛肉・小麦・鶏肉・ごま・大豆・りんご・豚肉 を使用しています。
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

パクパク期 生後 12～18 か月 (完了期)

幼児期 (生後 1 歳半ごろから)

完了期 (パクパク期) ・ 幼児期

《牛肉のチンジャオロース風》



材料 (2人分)

- 牛肉 60g
- おろし玉ねぎ 20g
- おろし大根 20g
- ピーマン 20g
- 人参 20g
- ニンニク 1g
- ケチャップ 大さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- 鶏ガラだし 小さじ1/2
- ごま油 小さじ1

作り方

- ① 牛肉はおろし玉ねぎとおろし大根に30分漬け込む
- ② ピーマンと人参は千切りにする。
- ③ ①の牛肉を千切りにする。
- ④ ごま油で野菜をいためておく
- ⑤ 牛肉をいためて、調味料で味付けし④の野菜を混ぜ合わせる。

調理前のお肉の下ごしらえとしておすすめなのは、「プロテアーゼ」を用いた方法です。(後期・カミカミ期を参照)

プロテアーゼ(酵素の一種)が含まれる食材をご紹介します。

- ・きのこ類(まいたけ、エリンギなど)
- ・野菜類(大根、キャベツ、玉ねぎなど)
- ・フルーツ類(パイナップル、青パパイヤ、キウイ、りんご、いちじくなど)
- ・発酵食品(麹、お味噌、納豆、ヨーグルトなど)
- ・はちみつ

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、牛肉・小麦・鶏肉・ごま・大豆・りんご・豚肉を使用しています。

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

完了期 (モグモグ期) ・ 幼児期

《牛肉の野菜巻き餅》



材料 4人分

- ・牛肉肩ロース 120g
- ・塩・こしょう 少々
- ・玉ねぎ 40g
- ・人参 80g
- ・じゃが芋 80g
- ・ブロッコリー 40g
- ・卸しょうが 少々
- ・だし汁 180cc
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・卸生巻 少々

作り方

- ① 牛肉はすり下ろした玉ねぎに30分つけておく。(玉ねぎの酵素の力で肉を柔らかくするため)
- ② 野菜は5cm長さくらいのスティック状にカットし、レンジで3分程度蒸す。
- ③ 牛肉1枚は大きいので半分にカットし、野菜をのせて巻いていく。
- ④ 調味料をフライパンに入れて煮だしたら③を入れてだし汁がなくなる程度まで煮込む。
- ⑤ 出来上がったら食べやすい大きさにカットし盛り付ける。

材料

①牛肉を卸たまねぎに漬け込む



完了期 < 幼児期との違い >
・噛み切る力が弱いので
小さいサイズにする

牛肉を広げて野菜を巻いていく

調味料で煮込む



アレルギー特定原材料28品目に含まれる、牛肉・大豆 を使用しています。

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

完了期（モグモグ期）幼児期

《ミルフィーユビーフカツ》



材料（10人分）

● 牛肉肩ロース	300g
● 塩・こしょう	少々
● 玉ねぎ	1個
● 人参	20g
● 小麦粉	50g
● 卵	1個
● パン粉	60g
● 揚げ油	
● トマトジュース	200ml
● しょうゆ	小さじ1
● みりん	大さじ1
● 砂糖	小さじ1

作り方

- ① 牛肉は柔らかくするために、すり卸した玉ねぎと人参に30分漬け込む
- ② ①の玉ねぎと人参を取り除き、肉に塩・コショウで味付けをし、一枚ずつ小麦粉パン粉を両面に付ける
- ③ ②の肉を4枚重ねて、パン粉をつけて油で揚げる
- ④ 漬けていた玉ねぎと人参をフライパンに入れ、トマトジュースを加えて、しょうゆ、みりん、砂糖で味を調え、小麦粉で少しとろみをつける
- ⑤ ビーフカツは食べやすい大きさにカットし、トマトソースを添える

完了期 《幼児期との違い》

- ・噛み切る力が弱いので小さいサイズにする
- ・油で揚げずに少量の油で焼く

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、牛肉・小麦・卵・大豆を使用しています

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください

《ミルフィーユビーフカツ》



①



②



③



- 玉ねぎと人参をすり卸して、30分肉に漬け込む
- 野菜の酵素の力で繊維が分解されて軟らかくなる



④



⑤



⑥

野菜を除いて、小麦粉 → 卵を一枚ずつつけていき、4枚重ねてパン粉をつけて、油で揚げる



⑦



⑧



漬けた玉ねぎと人参にトマトジュースを加えて煮る

小麦粉をふりかけとろみをつける

- 切り口は4層になる
- 薄切り肉なので噛みちぎりやすい

パクパク期 生後 12～18 か月 (完了期)
幼児期 (生後 1 歳半ごろから)

完了期 (パクパク期) ・ 幼児期

《イカとにらのチヂミ》



幼児期

材料 (2人分)

- イカ 160g
- にら 20g
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 小麦粉 40g
- 片栗粉 20g
- 水 50ml～
- ごま油 適量



材料



具材の大きさ



③



④



薄くごま油をひいて中火で約5分焼く
こんがり色がついたら裏返す

完了期 《幼児期との違い》
・ 手で持って食べやすいように細長くカット



完了期

完了期★ とりわけポイント
具材をカットするところから違ってきます！

- 完了期ではまだ歯が前歯の数本しかないの、幼児食と同じ形態では噛み切れない物もあります
- イカは角切りではなく、みじん切りにし、にらも、みじん切りにする
- 手に持って食べやすいように、細長くカットする、などの工夫が必要です

- アレルギー特定原材料28品目に含まれる、イカ・鶏肉・小麦・ごまを使用しています
- 食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

《イカとにらのチヂミ》

《作り工程 想定時間30分》

材料を切る (5分)
イカは角切り
にらは1cmに切る

下準備は調味料を測っておく

- ⇒ Point イカを包丁でカットする時は半解凍がやりやすいです。
- ⇒ Point 完了期は噛みきりやすいようにさらに細かくみじん切りにする。



幼児期



完了期

材料を混ぜる (2分)

ボウルに粉類と水を入れて混ぜ合わせ、イカとにらを入れる。

- ⇒ Point チヂミの生地はお好み焼きよりも少しゆるめに作る！

焼く (20分)

フライパンにごま油を入れ、②のタネを半分量入れて焼く。

表4～5分、裏4分程度を2枚分焼く。

- ⇒ Pint 生地は薄めにのぼすと、早く火が通り、食べるときもカリッと食感がいいです。

完了期の場合は、スティック状にカットすることで、前歯が数本しかない場合でも手に持って噛みちぎる事が出来、食べやすくなります。

小麦粉だけでなく、片栗粉を加えることで、もちカリッとしたチヂミの食感になります。

完了期（バクバク期）・幼児期

「イカ団子すまし汁」



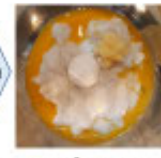
- 材料（5人分）
- イカ 50g
 - 卵 1/4個
 - おろし生姜 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉 小さじ1
 - だし汁 400ml
 - 大根 50g
 - 人参 50g
 - 薄口醤油 大さじ1
 - 塩 少々



材料



イカの大きさ
フードプロセッサー
にかける



スプーンで丸
くすくう



野菜と一緒に
だし汁で煮込む



完了期 « 幼児期との違い »
・噛み切る力が弱いので「一口サイズ」にする



(大人と子供)
最初に大きさを
変えて煮込むと、
取り分けが楽に
なりますよ！



離乳食★完了期★

団子はフードプロセッサーにかけてあるので、身は柔らかく食べやすい仕上がりますが、スプーンを上手に使うことがまだまだ苦手な完了期では、団子の大きさをもう少し小さくして、スプーンですくいやすいサイズにすると、食べやすくなります。

- アレルギー特定原材料28品目に含まれる、イカ・卵・小麦・大豆を使用しています
- 食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

「イカ団子すまし汁」

①だし汁を作る・・・5分

下準備は調味料を測っておく

「作り方工程 想定時間15～20分」

(鍋に水、だしパックを入れる)

※だし汁を作りながら②へ進む

②野菜を切る (2分)

大根は1/8のイチヨウ切り 人参は1/4の半月切り 青菜は3センチ長さに切る

③団子のタネをフードプロセッサーにかける (5分) イカは小さめに切る (すり身)

大人と子供を一緒に調理！

※フードプロセッサーがなく、包丁ですり身上にするときは、プラス5分追加

同じ鍋に形を変えた具材を煮る。
子ども用は幼児食も完了期も味付けは同じですが、
大人用は少し薄く感じる場合は調味料を足す。

④野菜を茹でる (3分)

野菜が下に沈んだら火が通っている合図！

⇒ Point 完了期は歯ぐきで噛める固さにゆで、
食べやすい大きさにカットします。

⑤団子のタネを入れる (2分)

スプーンで丸くすくい、スープに入れる。

⇒ Point 完了期は約10g (小スプーン1) の大きさ

⑥味付け (1分)

醤油、塩で味を調える。

⇒ Point 乳幼児期は、腎臓の機能が未熟なため、
塩分が多いと腎臓に負担がかかります。
大人と同じ味付けはまだ早いです。
薄味に心がけましょう。

アレンジ編

- ・ 幼児期からは、奥歯が生え揃ってくるので、咀嚼力を鍛えるためにも、ごぼうなどの根野菜やきのこ、こんにゃく等を入れ、具だくさんの汁にするのもおすすめです。
- ・ 片栗粉でスープにとろみをつけて、あんかけの煮物にするのもいいです。

完了期（パクパク期）・幼児期

「イカとキャベツのサラダ」



- 材料 (4人分)
- キャベツ 100g
 - 人参 10g
 - 塩 小さじ1/4
 - イカ 60g
 - 酒 小さじ1
- ＝ドレッシング＝
- しょうゆ 小さじ1/2
 - 卸ニンニク 小さじ1/4
 - ごま油 小さじ1/2
 - いらごま 小さじ1/2

材料



作り方

- ① キャベツは千切りにして、塩をふりしなりさせる
- ② イカは薄く短冊切りにし、耐熱皿にイカと酒・塩（少々）を入れ、ラップをふんわりとかけレンジで500w 3分加熱すし、汁気を切って冷ます。
- ③ ドレッシングを作り、イカと野菜を合える。

幼児期は生野菜のシャキシャキとした食感を楽しみながら味わえます
野菜を千切り イカを短冊切り レンジで加熱 出来上がり



幼児期

完了期生野菜が苦手や咀嚼が弱い子には、カットと小さくして野菜はボイルすると食べやすくなります



完了期

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、イカ・小麦・ごま を使用しています
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

完了期（パクパク期）・幼児期

「イカとコーンのマヨ巻き」



幼児期 完了期はトースターで焼く

- 材料
- イカ 40g
 - コーン 30g
 - マヨネーズ 大さじ1
 - 春巻きの皮 2枚
 - 大葉 2枚

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、イカ・小麦・卵 を使用しています。
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。



材料



イカの大きさ



春巻きの皮に乗せていく



端をくるっと巻いた状態



フライパンで揚げ焼きにする

完了期 <幼児期との違い>
・噛み切る力が弱いので
1/3サイズにする
・油で揚げずにトースターで焼く

作り方

- ① イカを1cm幅にカットし、油で炒める
- ② コーンとイカとマヨネーズを混ぜ合わせる
- ③ 春巻きの皮と大葉は半部に切る
- ④ 春巻きの皮に大葉・②をのせて、上下端の方に水をつけて巻く
- ⑤ 端の方は軽く絞る
- ⑥ フライパンに多めに油をひき、揚げ焼きにする

完了期(バクバク期)・幼児期

「イカと納豆の韓国風のり巻き」



幼児期

材料 (2人分)

- イカ 40g
- 人参 20g
- ほうれん草 20g
- 納豆 1P (40g)
- 納豆のタレ 1P
- 大葉 1枚
- しそ昆布 5g
- しょうゆ 小さじ1/4
- ご飯 240g
- 塩 2gひとつまみ
- 白いりごま 小さじ1

作り方

- ① ①人参はしりしり、ほうれん草は2cm長さにカットそれぞれごま油で炒める
- ② イカは0.5cm程度にカットし、ごま油で炒める
- ③ 大葉としそ昆布はみじん切りにし、納豆に混ぜる
- ④ ③にタレとしょうゆ、②のイカを混ぜる
- ⑤ ご飯にごま油・ごま・塩を混ぜる
- ⑥ ラップを敷いた上にのりをのせて、ご飯人参・ほうれん草・④の納豆をのせて巻いていく
- ⑦ 端の方は空気が入らないようにラップを絞りにして、5分ほどなじませてからカットする

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、イカ・大豆・小麦・卵・ごま を使用しています。

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

「イカと納豆の韓国風のり巻き」 作り方



材料
+のり+しそ昆布

① イカを0.5cm程度に小さくカット

② イカをいためる

④ 人参とほうれん草も炒める



⑤ 大葉はみじん切り

⑥ しそ・納豆・イカ・しそ昆布を混ぜる

⑦ ご飯に、ごま油とごま・塩を混ぜる

⑧ のりの上に具を並べる



⑨ のり巻きにする

⑩ 端はくるっと巻いてしばらく置いてからカットする

完了期 <幼児期との違い>
・のりが噛み切れずに、詰まらせてしまう可能性がある為、井ぶりにする



完了期

※ 後期はのりで巻かずに井ぶりにする

完了期（バクバク期）・幼児期

「イカのナゲット」



幼児期

材料（5人分）

- イカ 100g
- 塩・こしょう 少々
- てんぷら粉 大さじ1
(小麦粉でも可)
- 油 適量

作り方

- ① イカ、塩こしょう、てんぷら粉をフードプロセッサーにかける。
- ② 小判型にして、油で揚げる（フライパンに多めの油をひいて揚げ焼きでもできます）



完了期

完了期 < 幼児期との違い >

- ・噛み切る力が弱いので
小さいサイズにする
- ・油で揚げずに少量の油で焼く

1日で調理に使う油の目安量

- 完了期・・・小さじ2強（10g）
- 幼児期・・・大さじ1強（15～20g）
(揚げ物で使う油は7g程度)

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、イカ・小麦・卵 を使用しています。

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

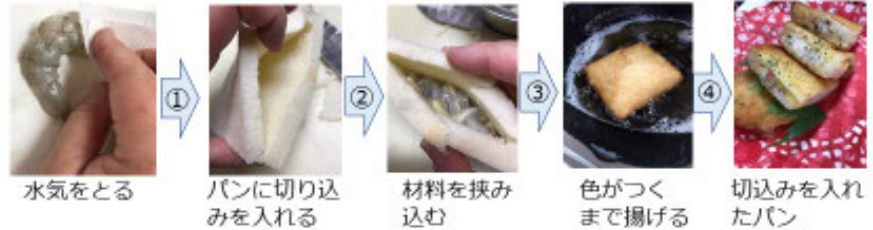
幼児期

「長崎ハトシ」



材料（4人分）

- 食パン 4枚
- エビ 100g
- 卵白 1個
- 片栗粉 大2
- 料理酒 小1
- 塩・こしょう 少々
- ピザチーズ 40g
- 揚げ油 適量



作り方

- ① エビをした処理をする片栗粉大1 塩小1/2をえびにもみ込み冷蔵庫で15分寝かし洗ってペーパーで水気を拭きとる。
- ② えびはみじん切りにして卵白、チーズ、片栗粉大1を混ぜ、パンに切り込みを入れて材料を中に挟む。（薄切りのパンを使う場合は切り込みを入れずに2枚のパンでサンドする。）
- ③ ②をラップに包み、中身が出てこないように具をなじませるために5分程度置く
- ④ パンと具がなじんできたら油できつね色になるまで揚げる。

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・ごま・エビ・カニ・卵・乳 を使用しています。
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください
※もずくには、小さなエビやカニが混入していることがありますので、えび・かにも含めています

完了期 (バクバク期)

《油で揚げずにえびロール巻き》



麺棒でのばす 具をのせる ラップで巻く しばらくなじませる

完了期 <幼児期との違い>
・噛み切る力が強いので「一口サイズ」にする
・油で揚げずにロール巻きにする

作り方

- ① みじん切りにしたえびにチーズ、卵白を混ぜてレンジで600w 30~40秒加熱。
- ② 食パンを麺棒で軽く伸ばし、ラップの上ののせ、①の具材をのせてラップを使って ロール状に巻き上げる。
- ③ ロール状に巻いたら端のほうを空気が入らないようにねじり、パンと具をなじんできたら出来上がり。

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・ごま・エビ・カニ・卵 を使用しています。
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。
※もずくには、小さなエビやカニが混入していることがありますので、えび・かにも含めています。

材料 (4人分)

- 食パン 4枚
- エビ 100g
- 卵白 1個
- 片栗粉 大2
- 料理酒 小1
- 塩・こしょう 少々
- ピザチーズ 40g

幼児期

《エビフリッターマヨ和え》



ボイルする 茎の部分も使用 衣をつける 油で揚げる 揚げ上がり状

作り方

- ① エビはした処理をして水で溶いたお好み焼き粉で付けて揚げる。
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさにカットしてボイルする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを引きブロッコリーとトマトを炒めてソースをからめる。最後に海老のフリッターを入れて混ぜ合わせる

- えびは丸く揚げられるように、爪楊枝でとめて揚げる。
- じゃが芋などを加えてボリュームアップをしたり、カラートマトで彩りよく仕上げるのもいいですね！

材料 (4人分)

- エビ 8尾
- ブロッコリー 半株
- ミニトマト 8個
- お好み焼き粉 20g
- 揚げ油
- マヨネーズ 大さじ3
- ケチャップ 大さじ2
- 練乳 大さじ1
- オリーブオイル 適量

※プチトマトが大きい場合は誤嚥の危険性もありますので1/2~1/4にカットしてください

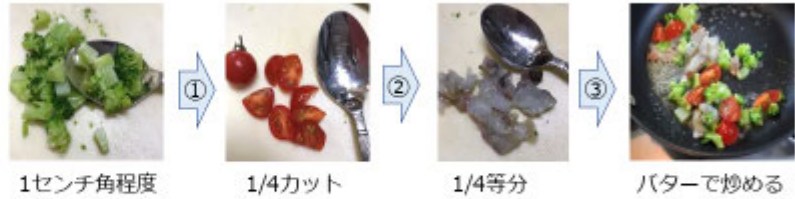
アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・エビ・卵・サバ・大豆・乳を使用しています
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

完了期 (バクバク期)

《エビのマヨソース和え》



- 材料 (4人分)
- エビ 8尾
 - ブロッコリー 半株
 - ミニトマト 8個
 - マヨネーズ 大さじ3
 - ケチャップ 大さじ2
 - 練乳 大さじ1
 - バター 適量



作り方

- ① エビはした処理をしてバターで焼く
- ② ブロッコリーはボイルする
- ③ エビ・ブロッコリー・ミニトマトをマヨネーズ ケチャップ 練乳であえる

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、乳・エビ・卵 を使用しています。
 ※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

完了期 《幼児期との違い》
 ・噛み切る力が弱いので
 ・小さいサイズにする
 ・油で揚げずに少量のバターで焼く

幼児期

《エビはんぺんフライボール》



- 材料 (10個分)
- エビ 15尾
 - はんぺん 210g
 - しそ
 - 片栗粉
 - 生姜
 - 卵 1個
 - 小麦粉
 - パン粉
 - 油



作り方

- ① エビはみじん切りにして包丁でたたく
- ② はんぺんも滑らかになるまでつぶす
- ③ しそはみじん切り
- ④ ①②をボウルに入れ、生姜、片栗粉を入れ混ぜる
- ⑤ 形をボール状にして、小麦粉、パン粉の順に衣付けをして油で揚げます

1日で調理に使う油の目安量
 完了期・・・小さじ2強 (10g)
 幼児期・・・大さじ1強 (15~20g)
 (揚げ物で使う油は7g程度)

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・卵・エビ・カニ を使用しています
 ※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください
 ※はんぺん(魚のすり身)には、小さなエビやカニが混入していることがありますので、えび・かにも合わせています

完了期（バクバク期）・幼児期

「エビはんぺん焼き」



- 材料（10個分）
- エビ 15尾
 - はんぺん 210g
 - しそ 適量
 - 片栗粉 適量
 - 生姜 適量
 - 油 少量
 - 酒 少量
 - 塩 少量
 - こしょう 少量



作り方

- ① エビはみじん切りにして包丁でたたく
- ② はんぺんも滑らかになるまでつぶす
- ③ しそはみじん切り
- ④ ①②をボウルに入れ、生姜、片栗粉、酒、塩・こしょう入れ混ぜる
- ⑤ 形成し、少量の油で、フライパンで焼く

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、エビ・カニ・卵・小麦 を使用しています。
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。
※はんぺん（魚のすり身）には、小さなエビやカニが混入していることがありますので、えび・かにも含めています。

幼児期

「エビの褒焼き」



エビ油を使ってチャーハンやパスタ
等いろんな料理に使用できます



作り方

- ① エビの殻は軽く洗ってからペーパーで水気をふき取る
- ② フライパンの底がひたひたになる程度に油を入れ、エビ殻を加えたら揚げるような感じで焦がさないように炒める
- ③ 生姜、ニンニク、長ネギをみじんぎりにして入れる
- ④ 香りがしてきたら、油を足して強火にし、沸騰したら弱火で15分加熱する
- ⑤ 冷めたらペーパーで濾して、密閉容器で保存。1～2ヶ月程度保存可（長期保存になると風味がなくなります）

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、エビ を使用しています。
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

完了期 (バクバク期) ・ 幼児期
《ワンタンスープ》



幼児期

材料 (4人分)	
● ワンタンの皮	2枚
● エビ	100g
● 豚ひき肉	60g
● 干椎茸	3枚
● にら	適量
● 卸生姜	小さじ1
● 塩・こしょう	少々
● ごま油	小さじ1
= スープの材料 =	
● 鶏ガラスープの素	大さじ1
● 醤油	大さじ1
● 塩	小さじ1/2
● 水	1L
● 卵	1個

完了期 《幼児期との違い》
・ 噛み切る力が弱いので小さいサイズにする

※幼児期のワンタンスープを取り出してカットしてもいいですが、最初に包まずに具材をカットしておくことさらに具材も柔らかく食べやすく仕上がる。



完了期



ワンタンの皮をカット



他の材料も小さくカットし一緒に煮込む

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・ごま・エビ・豚肉・鶏肉・卵を使用しています
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

《ワンタンスープ》

完了期 (バクバク期)

作り方

- ① みじん切りにしたえび・椎茸・ひき肉をお湯に入れて煮る
- ↓
- ② 出し汁を入れ、カットしたワンタンの皮をいれ、一煮立ちさせる
- ↓
- ③ にらと、溶き卵を入れる



ワンタンの皮をカット



アクをとる



だし汁で一煮立ちする

幼児期

作り方

※皮は薄くて破れやすいので、中に入れる具は少なめにし、しっかり閉じる

- ① えびと椎茸はみじん切り、にらは食べやす長さにカットし、調味料を入れて混ぜ込む
- ↓
- ② ①をワンタンの皮で包む
- ↓
- ③ スープの材料を入れてスープを作る (ごま油は最後)
- ↓
- ④ スープが煮だしたら中火にして、ワンタンを入れて、3~4分煮る
- ↓
- ⑤ 溶き卵を落とし、にらとごま油を加えたら出来上がり



材料と調味料を混ぜ合わせる



ワンタンの皮で包む

パクパク期 生後 12～18 か月 (完了期)
幼児期 (生後 1 歳半ごろから)

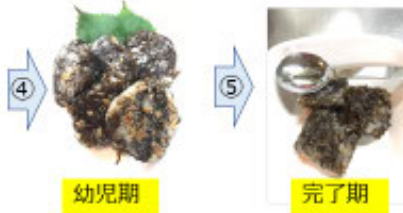
完了期 (パクパク期) ・ 幼児期

《もずく入り大根もち》



材料 (6人分)

- もずく 120g
- 大根 300g
- ねぎ 少量
- 片栗粉 大さじ2～3
- 小麦粉 大さじ2～3
- 塩 ひとつまみ2g
- 鶏ガラだし 小さじ1
- ごま油 適量
- ポン酢 大さじ1



アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・ごま・エビ・カニ・鶏肉 を使用しています。

※もずくには、小さなエビやカニが混入していることがありますので、えび・かにも含めています。

作り方 完了期はサイズを変える

- ① モズクは食べやす大きさにカットし、ネギは小口切り、大根はおろして軽く水気を切る。
- ② ボールにもずく・大根おろし・ねぎを入れ片栗粉・小麦粉・塩・鶏ガラだしを入れ、混ぜ合わせて、小判型に形を整える。
- ③ フライパンにごま油を引いて、②をこんがり色がつくように焼く。
- ④ 焼きあがった大根もちにポン酢をかける。

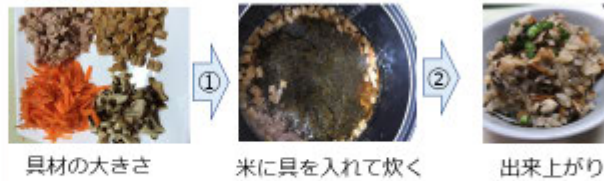
完了期 (パクパク期) ・ 幼児期

《もずく炊き込みご飯》



材料 (8人分)

- 米 2合
- もずく 120g
- 人参 50g
- 油揚げ 1枚
- 干し椎茸 3枚
- ツナ缶 小1缶
- ねぎ 適量
- 和風だし 少々
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- みりん 大さじ1
- 塩 適量
- ごま油 大さじ1



作り方

- ① モズクはカットする。
- ② 人参・油揚げ(お湯で湯抜きする)は千切り、干し椎茸は水に戻し角切りにする。
- ③ 洗った米に醤油、みりん、和風だし、椎茸の戻し汁、分量の水を入れ、カットした具材と ツナ入れ炊き込む。
- ④ 炊き上がりに、ネギとごま油を入れ全体に混ぜ合わせる

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・ごま・エビ・カニ・大豆 を使用しています。

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

※もずくには、小さなエビやカニが混入していることがありますので、えび・かにも含めています。

完了期 (バクバク期)

《もずく炊き込みご飯》



- 材料 (8人分)
- 米 2合
 - もずく 120g
 - 人参 50g
 - 油揚げ 1枚
 - 干し椎茸 3枚
 - ツナ缶 小1缶
 - ねぎ 適量
 - 和風だし 少々
 - しょうゆ 大さじ1・1/2
 - みりん 大さじ1
 - 塩 適量
 - ごま油 大さじ1



作り方

- ① 材料は全てみじん切りにカットして、ご飯を入れて煮込む
- ② 醤油で味を調べて仕上げにネギを加える

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・ごま・エビ・カニ・大豆 を使用しています。
 ※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。
 ※もずくには、小さなエビやカニが混入していることがありますので、えび・かにも含めています。

完了期 (バクバク期) ・ 幼児期

《もずく餃子》



- 材料 (20個分)
- もずく 100g
 - 豚ひき肉 100g
 - キャベツ 2~3枚
 - にら 適量
 - 餃子の皮 20枚
 - しょうゆ 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - 鶏ガラスープ素 大さじ1
 - オイスターソース 小さじ1
 - 片栗粉 適量



- 具材は小さくカットし餃子の皮で包む
- 具を入れすぎないように注意!

完了期 < 幼児期との違い >
 ・ 噛み切る力が弱いので
 1/3サイズにする

作り方

- ① もずくはカットする
- ② キャベツ・にらはみじん切りにする
- ③ ひき肉に①②と調味料を混ぜ合わせタネをつくる
- ④ タネを餃子の皮で包みます
- ⑤ フライパンで焼き上げる
- ⑥ 一口サイズにカット

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、豚肉・鶏肉・小麦・ごま・エビ・カニ・魚介類 を使用しています。

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。
 ※もずくには、小さなエビやカニが混入していることがありますので、エビ・カニも含めています。

完了期（バクバク期）・幼児期

《もずく餃子》



材料（20個分）

・もずく	100g
・豚ひき肉	100g
・キャベツ	2～3枚
・にら	適量
・餃子の皮	20枚
・しょうゆ	大さじ1
・ごま油	大さじ1
・鶏ガラスープ素	大さじ1
・オイスターソース	小さじ1
・片栗粉	適量



- 具材は小さくカットし餃子の皮で包む
- 具を入れすぎないように注意！



焼かずに茹でる

作り方

- ① もずくはカットする
- ② キャベツ・にらはみじん切りにする
- ③ ひき肉に①②と調味料を混ぜ合わせタネをつくる
- ④ タネを餃子の皮で包みます
- ⑤ 水を入れて蒸し焼きにします

- 焼いた餃子の皮は固い場合は水餃子にします
- 水餃子にしても1個丸ごとのサイズは大きいので1/3程度にカットしてあげます

完了期 《幼児期との違い》
・噛み切る力が弱いので
1/3サイズにする

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、豚肉・鶏肉・小麦・ごま・エビ・カニ・魚介類を使用しています。
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。
※もずくには、小さなエビやかにかが混入していることがありますので、エビ・カニも含めています。

完了期 (バクバク期) ・ 幼児期
《ワンタンスープ》



幼児期

材料 (4人分)	
● ワンタンの皮	2枚
● エビ	100g
● 豚ひき肉	60g
● 干椎茸	3枚
● にら	適量
● 卸生姜	小さじ1
● 塩・こしょう	少々
● ごま油	小さじ1
= スープの材料 =	
● 鶏ガラスープの素	大さじ1
● 醤油	大さじ1
● 塩	小さじ1/2
● 水	1L
● 卵	1個

完了期 《幼児期との違い》
・ 噛み切る力が弱いので小さいサイズにする

※幼児期のワンタンスープを取り出してカットしてもいいですが、最初に包まずに具材をカットしておくことさらに具材も柔らかく食べやすく仕上がる。



完了期



ワンタンの皮をカット



他の材料も小さくカットし一緒に煮込む

アレルギー特定原材料28品目に含まれる、小麦・ごま・エビ・豚肉・鶏肉・卵を使用しています
※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物の有無を確認してください

《ワンタンスープ》

完了期 (バクバク期)

作り方

- ① みじん切りにしたえび・椎茸・ひき肉をお湯に入れて煮る
- ↓
- ② 出し汁を入れ、カットしたワンタンの皮をいれ、一煮立ちさせる
- ↓
- ③ にらと、溶き卵を入れる



ワンタンの皮をカット



アクをとる



だし汁で一煮立ちする

幼児期

作り方

※皮は薄くて破れやすいので、中に入れる具は少なめにし、しっかり閉じる

- ① えびと椎茸はみじん切り、にらは食べやす長さにカットし、調味料を入れて混ぜ込む
- ↓
- ② ①をワンタンの皮で包む
- ↓
- ③ スープの材料を入れてスープを作る (ごま油は最後)
- ↓
- ④ スープが煮だったら中火にして、ワンタンを入れて、3~4分煮る
- ↓
- ⑤ 溶き卵を落とし、にらとごま油を加えたら出来上がり



材料と調味料を混ぜ合わせる



ワンタンの皮で包む

完了期（パクパク期）・幼児期

《もずくとトマトのかき玉スープ》



幼児期

作り方

- ① もずくは食べやすい大きさにカット。
- ② トマトは一口大にカット。
- ③ 沸騰したお湯に鶏ガラスープの素を入れもずくとトマト入れる
- ④ 最後に溶き卵を加える。



幼児期

目安となる具材の大きさ



完了期

完了期 <幼児期との違い>
・噛み切る力が弱いので
小さいサイズにする

材料 (6人分)

- もずく 120g
- トマト 1玉
- 卵 1個
- ガラスープ素 大さじ1
- 水 800ml

アレルギー特定原材料28品目に含まれる 豚肉・乳・鶏肉・卵・エビ・カニを使用しています。

※食材や調味料は食品表示などを参考に、アレルギー原因食物が含まれていないか確認してください。

※もずくには、小さなエビやかきが混入していることがありますので、エビ・カニも含めています。