

# パクパク期(1歳～1歳半)



## レシピ

### ★根菜のやわらかスティック

にぎりやすく、口でかじりとれるサイズで茹でる。段階に応じて、固さを調節していく。



### ★かきたま汁

だし汁（必要に応じ塩を少量加える）を沸騰させ、よく溶いた卵を流し入れる。水溶き片栗粉でとろみをつける。



### ★ささみと玉ねぎのあわせ煮

一口大にした薄切り玉ねぎ、鶏ささみをだし汁等で煮る。玉ねぎがやわらかくなったら、鶏ささみを食べやすくほぐし、必要に応じて、水溶き片栗粉でとろみをつける。（ほぐすだけでは難しい時期は、ミキサーにかけたり、冷凍ささみをおろしたものを使用してもよい）

鶏ささみをほぐして煮たもの

とろみをつけたもの



## ポイント

- ➔ 手づかみしやすい形状に。
- ・目と手と口を使って、自分で食べる練習を。
- ・前歯でかじりとりながら、一口量を覚えます。

- ➔ 汁物はとろみをつけてすすり飲みの練習を。味付けは大人の半分以下を意識して、だしや具材のうまみを活用しましょう。

- ➔ お肉は食べやすいように、ほぐしたり、煮込んだり。かみきれないと、嫌がったり、丸のみぐせの原因になります。