

離乳後期(9~10か月頃)のレシピ



コロコロポテトのきな粉まぶし



◆材料

- ・じゃがいも・・・20g
- ・きな粉・・・・・・・・少量



◆作り方

1. じゃがいもは皮をむき、7mm角に切って水にさらす。
2. やわらかくゆでて（歯ぐきでつぶせるかたさ）、湯をさっときる。
3. きな粉をまぶす。
（ごく少量の砂糖を加えてもよい）

さつまいもや人参などでも。スティック状に切ってみるのもよいでしょう。



ほうれん草と人参の白和え



◆材料

- ・豆腐・・・・・・・・・・30g
- ・ほうれん草(葉先)・・2~3枚
- ・人参・・・・・・・・・・5g
- ・白すりごま・・・・・小さじ1/3
- ・しょうゆ・・・・・・・・少々
- ・砂糖・・・・・・・・・・少々



ポイント

しょうゆは香りがほんのり香る程度に味付けに。

◆作り方

1. 豆腐はゆでて、すり鉢ですりつぶす。
2. ほうれん草はやわらかくゆで、水にさらしてアクを抜き、細かく刻む。
3. 人参は1cm長さの細切りにしてやわらかくゆでる。
4. 1、2、3を混ぜ合わせ、すりごま、しょうゆ、砂糖を加えて和える。



◆材料

- ・豚赤身ひき肉・・・15g
- ・大根・・・・・・・・・・20g
- ・人参・・・・・・・・・・10g
- ・だし汁・・・・・・・・100ml
- ・しょうゆ・・・・・・・・少々
- ・水溶き片栗粉・・・・少量

根菜のそぼろ煮



ポイント

野菜やひき肉は、とろみをつけると食べやすくなります。



◆作り方

1. 豚赤身ひき肉は熱湯を回しかけ、脂分を落とす。
2. 大根は5~7mm角、人参は5mm角に切る。
3. 小鍋にだし汁、しょうゆ、1、2を入れて、ふたをしてとろ火で煮る。野菜がやわらかくなれば、水溶き片栗粉を少量加えてとろみをつける。



まぐろとひじきの混ぜごはん



◆材料

- ・5倍がゆ・・・90g(大さじ6)
- ・まぐろ(刺身用)・・・1切れ(15g)
- ・ひじき(乾燥)・・・小さじ1/4
- ・ブロッコリー(小房)・・・10g
- ・混合だし・・・・・・・・50ml
- ・しょうゆ、砂糖・・・ごく少量



ポイント

味付けはごく薄めに。
赤身の魚を取り入れて、
貧血を予防しましょう。
混合だしは離乳食用の
だしを利用してもOK!

◆作り方

1. ひじきは水で戻してみじん切りにする。
ブロッコリーはゆでてみじん切りにする。
2. 小鍋に1とまぐろ、混合だし、
しょうゆ、砂糖を入れて煮る。
3. まぐろに火が通れば粗くほぐして、
とろ火で3~4分煮る。
4. 器に5倍がゆを入れて、汁けをきった3を加えて混ぜ合わせる。



調味料が入って
いるので、焦げない
ように気をつけて。



小松菜としらすの卵とじスープ



◆材料

- ・小松菜(葉先)・・・3枚
- ・しらす干し・・・小さじ1
- ・溶き卵・・・・・・・・大さじ1
- ・だし汁・・・・・・・・100ml
- ・しょうゆ・・・・・・・・少々
- ・水溶き片栗粉・・・少量



ポイント

離乳期では、卵を使うときは半熟にせず、
中までしっかり火を通しましょう。

◆作り方

1. 小松菜はやわらかくゆでて、3~4mm四方に切る。
2. 小鍋に1、しらす干し、だし汁を入れて煮る。
3. しょうゆ少々を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 3に溶き卵を回し入れ、混ぜながら加熱する。
(だし汁、水溶き片栗粉の量で固さを調節しましょう。)

