

離乳食レシピ（9 か月～11 か月）



(1) さけの軟飯

【材料】

- ・軟飯 80 g
- ・鮭 15 g
- ・いんげん 少々

【作り方】

- ① 鮭、いんげんは少量の水で茹でるか、レンジで30秒ほど加熱する。
- ② 軟飯に①を混ぜる。



ポイント

軟飯は、ご飯50gに水60mlを加えて混ぜ、レンジで少し温めて下さい。ご飯のかたさに応じて分量をご調整ください。

(2) かぼちゃサンド

【材料】

- ・かぼちゃ 20 g
- ・溶いた粉ミルク 小さじ1～

【作り方】

- ① かぼちゃは種と皮を除き、電子レンジで30～60秒ほど加熱して柔らかくする。
- ② ①に溶いた粉ミルクを加えてよくつぶす。
- ③ ②をパンに塗って、小さく切る。

ポイント

無調整豆乳やプレーンヨーグルトでのばしてもよいです。お子様の成長に合わせて食べやすい大きさにしてください。



(3) トマトスープ 🍅

【材料】

- ・キャベツ 20g
- ・大根 20g
- ・だし汁 50ml
- ・トマトジュース（無塩） 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツ、大根は食べやすい大きさに切り、だし汁とともに電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ② ①とトマトジュースを鍋に入れて加熱し、器に入れて粗熱をとる。



ポイントポイント

ジャガイモや他のお野菜でも作れます。トマトピューレなどでも構いません。塩分などが入っていないものを選びましょう。

(4) わかめとえのきのあんかけ

【材料】

- ・えのき 20g
- ・わかめ 少々
- ・豆腐 20g
- ・水 大さじ2
- ・味噌、水溶き片栗粉 少々

【作り方】

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、お湯で茹でてザルにあげておく。
- ② えのきは5mm～1cm長さくらいに切り、わかめは水で戻して細かく切る。
- ③ えのき、わかめ、水を鍋に入れて加熱し、えのきに火が通ったら味噌を加えて水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛った豆腐にかける。



ポイント

軟飯にかけてもよいです。その際は鶏そぼろを加えるとたんぱく質も摂れますよ。

