

♪ 離乳食レシピ 後期(9~11ヶ月頃) ♪

中央区役所保健こども課

◎進め方には個人差があります。分量は離乳食の進み具合で調整してください。

☆5倍がゆ

米 適量
水 米重量の5倍



(作り方)

- ① 米はよく洗ってから、分量の水に20~30分浸す。
- ② 厚手の鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタを少しずらして1時間ほど炊く。

※ご飯の場合 【ご飯1：水2】



☆しらすと野菜のおじや

5倍がゆ 80g
しらす 5g
玉ねぎ 10g
にんじん 10g
しめじ 5g
だし汁 80g

(作り方)

- ① しらすは湯通しして塩抜きし、粗く刻む。
- ② 玉ねぎ、にんじん、しめじをみじん切りにする。
- ③ だし汁に①②を加え、野菜が煮えたら5倍がゆを加えてひと煮する。

☆野菜蒸しパン

薄力粉 30g
ベーキングパウダー 2g
(小さじ1/2)
牛乳(ミルク) 30g
かぼちゃ 15g
にんじん 10g
ブロッコリー 10g

(作り方)

- ① かぼちゃ、にんじん、ブロッコリーはゆでてみじん切りにする。
- ② ボールに薄力粉、ベーキングパウダーを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に牛乳を加えて混ぜ、さらに①を加えてさっくりと混ぜ合わせ、カップに入れる。
- ④ 蒸し器で10分蒸す。



具材のアレンジ さつまいも+刻んだレーズン、ほうれん草+チーズなど

☆豆腐ハンバーグ

絹ごし豆腐 30g
豚ひき肉 15g
小松菜 10g
にんじん 5g
かつお節 ひとつまみ
パン粉 6g
片栗粉 2g
サラダ油 2g

(作り方)

- ① 小松菜、にんじんはゆでてみじん切りにする。
- ② ボールに豆腐とひき肉を入れてまぜる。
- ③ ②に①とかつお節、パン粉、片栗粉を加えて粘りが出るまぜ混ぜ、直径3cm程度の円形にまとめる。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、②を両面こんがり焼く。(中まで火が通りにくい時は、小さじ1の水を加えてふたをし、弱火で蒸し焼きにする。)



具材のアレンジ ひじき、にんじん、きゃべつ、ほうれん草、玉ねぎなど

☆茶わん蒸し

卵黄 1個分
だし汁 40cc
小松菜 10g
しめじ 10g
にんじん 5g



(作り方)

- ① 小松菜、しめじ、にんじんを粗く刻み、ゆでる。
- ② 卵黄をほぐし、だし汁と混ぜ合わせる。
(茶こし等でこすとなめらかな仕上がりに。)
- ③ 小さめの深皿に①を入れて②を注ぎ、アルミホイルで上部にふたをする。
- ④ フライパンに水をはり、火をつけ、沸騰したら中央に③をおき、弱火～中火で8分程加熱する。

☆魚のムニエル

魚(刺身) 1切れ(15g)
小麦粉 少々
バター 3g



(作り方)

- ① 魚に小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにバターを熱し、①を両面こんがり焼く。
※ゆでたアスパラや皮と種をのぞいたトマトなどを添えて。

☆魚のチーズ焼き

魚(刺身) 1切れ(15g)
にんじん 10g
ピーマン 10g
スライスチーズ 1/8枚

(作り方)

- ① 魚をゆでる。
- ② にんじん、ピーマンはみじん切りにし、ゆでる。
- ③ アルミカップに①②をおき、スライスチーズをのせてトースターで焼く。

☆レバーのトマトソース

レバー 20g
トマト 40g
ピーマン 5g
植物油 2g
だし汁 50g

(作り方)

- ① 鶏レバーは血抜きをし、ゆでてみじん切りにする。
- ② トマトは皮と種を取り、細かく切る。
- ③ ピーマンは種を取り、みじん切りにする。
- ④ ①を油で炒めた後②を加え、だし汁で煮る。ひと煮立ちした後、③を加えてトマトソースを作る。

♪いろいろな料理に♪

- ◎おかゆにトマトソースをかけ、チーズをのせて焼くとドリア風に。
- ◎ゆでたじゃがいもや豆腐などにソースとしてかける。

☆お手軽トマトスープ

ミニトマト 1個
だし汁(冷凍) キューブ1個



(作り方)

- ① ミニトマト1個を8つに切る。
(必要に応じて皮と種をのぞく)
- ② 冷凍保存しているだし汁(製氷皿1個分)を耐熱容器におき、①を入れ、ラップをしてレンジで1分加熱。
(温まり方が足りない時は追加して過熱。)

♪手づかみにも興味が出る頃です。自分で食べようとする意欲が育ちます♪
～食べさせやすいものからチャレンジしてみましょ～