

離乳後期

(生後9~11ヶ月頃)

かたさの目安
歯ぐきでつぶせるかたさ。
目安はバナナぐらい。

◆ひき肉と野菜のスープ



〈材料〉

鶏ひき肉	15 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	20 g
野菜スープ	適量
水溶き片栗粉	適量



〈作り方〉

- ①じゃがいもとたまねぎは、皮をむいてから8ミリ角に切る。
- ②沸騰した野菜スープにじゃがいもとたまねぎを入れる。
- ③②にひき肉を塊にならないようほぐしながら入れる。
- ④アクをとりながら煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら、水溶き片栗粉を入れる。

◆ツナじゃがトマト



〈材料〉

ツナ缶	10 g
じゃがいも	30 g
トマト(果肉のみ)	10 g
野菜スープ	適量

〈作り方〉

- ①じゃがいもは、皮をむいてから8ミリ角に切る。
- ②トマトは、皮と種を取り除いて粗みじん切りにする。
- ③①、②を野菜スープでやわらかく煮る。
- ④③にツナ缶を加えてひと煮立ちさせる。

◆ひき肉ポテトサラダ



〈材料〉

じゃがいも	40 g
にんじん	5 g
たまねぎ	5 g
鶏ひき肉	10 g
野菜スープ	適量

〈作り方〉

- ①じゃがいもは、皮をむいてから1センチ角に、にんじんとたまねぎは皮をむいてから5ミリ角に切り、野菜スープで煮る。
- ②①が沸騰したら、鶏ひき肉を加え、塊がないように混ぜる。
- ③アクを取りながら、水分がとぶまで煮る。

◆かぶのスープ

〈材料〉

かぶ	10g
じゃがいも	10g
にんじん	5g
野菜スープ	適量



〈作り方〉

- ①かぶ、じゃがいも、にんじんは皮をむいてから5~8ミリ角に切る。
- ②①を野菜スープで煮る。

◆じゃがいも煮

〈材料〉

ほうれん草	10g
じゃがいも	25g
野菜スープ	適量



〈作り方〉

- ①ほうれん草は茹でて水にとり、みじん切りにする。
- ②じゃがいもは、皮をむいてから5~8ミリ角に切り茹でる。
- ③②を野菜スープでやわらかく煮、①を加えさっと煮る。

◆りんごレバー

〈材料〉

鶏レバー	15g
りんご	15g
湯冷まし	適量



〈作り方〉

- ①鶏レバーは、下処理後、茹でて7ミリ角に切る。
- ②りんごは皮と種を除き、薄いいちょう切にする。
りんごは、少量の水でこがさないように蒸し煮する。
- ③①と②に湯冷ましを適量加えさっと煮る。

※鶏レバーの下処理について

┌ 黄色い脂身を取り、切れ目を入れて水を流しながら、ボールの中で血管を取り除きます。┐
└ 水の汚れが少なくなったら取り出し、水気をふき牛乳に10分程浸す。└

◆コロコロサラダ

〈材料〉

かぼちゃ	25g
たまねぎ	10g
にんじん	5g
野菜スープ	適量



〈作り方〉

- ①かぼちゃ、たまねぎ、にんじんは皮をむき、5~8ミリ角に切って茹でる。
- ②①を野菜スープで和える。

◆ソーセージ風



〈材料〉

鶏ひき肉	15g
にんじん	5g
たまねぎ	10g
パン粉	小さじ1
牛乳	小さじ1

〈作り方〉

- ①たまねぎは皮をむいてからやわらかく茹でて、みじん切りにする。
- ②にんじんは皮をむきすりおろす。
- ③パン粉は牛乳に浸しておく。
- ④①～③と鶏ひき肉を混ぜ合わせる。
- ⑤④をラップで棒状に包み、レンジ(500wで1分程度)で加熱する。

◆野菜のトマト煮



〈材料〉

にんじん	10g
トマト	15g
たまねぎ	10g
キャベツ	5g
野菜スープ	適量

〈作り方〉

- ①たまねぎ、キャベツ、にんじんは皮をむいてから5～8ミリの角切りにし、やわらかくなるまで野菜スープで煮る。
- ②トマトは湯むきし、種をとり、みじん切りして①に加えて煮る。

◆冬瓜のおかか和え



〈材料〉

冬瓜	25g
きゅうり	5g
かつおぶし	少々

〈作り方〉

- ①冬瓜は皮と種を除き、5～8ミリ角に切る。
- ②きゅうりはちょう切りにする。
- ③①、②を茹でる。
- ④③とかつお節を和える。

◆オクラと山いもの和え物 

〈材料〉

オクラ	15 g
山いも	30 g
しょうゆ	1～2滴

(風味程度)

〈作り方〉

- ①オクラは種をとりのぞいて茹で、粗みじん切りにする。
- ②山いもは皮をむいてから、5～8ミリ角に切り、やわらかく茹でる。
- ③①、②を混ぜ、しょうゆを1～2滴加えて混ぜる。