

離乳後期《9～11ヶ月ごろ》



◇ おかゆ（5倍がゆ）

【材料】（約2食分）

- ・ ご飯・・・・・・・・・・80g
- ・ 水・・・・・・・・・・160ml

※お米で作る場合
米：水＝1：5

【作り方】

- ① 鍋にご飯と水を入れ、加熱前にご飯をほぐす
- ② 中火～強火で煮て、煮立ったら弱火にして10分程加熱する
- ③ 火を止めて10分程蒸らす



◇ 豚肉と野菜のチーズ焼き

【材料】1食分

- ・ 豚ひき肉(赤身)・・・・15g
- ・ じゃがいも・・・・・・15g
- ・ たまねぎ・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・・・大さじ1
- ・ 牛乳（育児用ミルク）・・大さじ2
- ・ 溶けるチーズ・・・・・・2g

【作り方】

- ① じゃがいも、たまねぎは5mm程の角切りにする
- ② ①を耐熱容器に入れて電子レンジで1～2分やわらかくなるまで加熱する
- ③ 鍋に豚ひき肉とだし汁を入れて煮る
- ④ 火が通ったら、②、牛乳(ミルク)をいれて煮立ったら火をとめる
- ⑤ 耐熱容器に④、チーズをのせてオーブンで焦げ目がつくまで焼いたら完成(180℃5分程)



◇ 夏野菜スープ

【材料】1食分

- ・ トマト・・・・・・・・・・15g
- ・ オクラ・・・・・・・・・・10g
- ・ しょうゆ・・・・・・・・・・少々(0.3g)
- ・ だし汁・・・・・・・・・・100ml

【作り方】

- ① トマトは種と皮を取り除き、オクラは種を取り除き、それぞれ5mm角に切る
- ② 鍋にだし汁、①を入れて煮る
- ③ ②にしょうゆをいれて調味したら完成