

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

◇ しらすと豆腐の煮物

【材料】（1食分）

- ・ しらす干し・・・・・・・・5g
- ・ 豆腐・・・・・・・・・・30g
- ・ キャベツ・・・・・・・・10g
- ・ かたくり粉・・・・・・・・ 小さじ1/2
- ・ だし汁・・・・・・・・・・50ml

【作り方】

- ① しらすは熱湯を注いで2分程おき、お湯を切り、再度熱湯を回しかけて粗く刻む
- ② 豆腐は8mm角に切り、キャベツは5mm程のサイズに切る
- ③ 鍋にだし汁を入れて、キャベツをやわらかくなるまで煮て、豆腐、しらすをいれて煮立ったら火をとめる
- ④ 水溶きかたくり粉を回し入れ、とろみがつくまで煮たら完成

◇ かぼちゃとたまねぎの和え物

【材料】（1食分）

- ・ かぼちゃ・・・・・・・・10g
- ・ たまねぎ・・・・・・・・10g
- ・ 青のり・・・・・・・・少々
- ・ だし汁・・・・・・・・・・25ml

【作り方】

- ① たまねぎは5mm程の角切りにし、かぼちゃは種、皮を除き5mm程の角切りにする
- ② 鍋にだし汁を入れて、たまねぎを入れて煮る
- ③ 煮立ってきたら火を弱め、かぼちゃを入れてやわらかくなるまで煮る
- ④ 青のりを加え、全体を混ぜ合わせて完成