

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

◇ 鶏ささみのクリーム煮

【材料】（1食分）

- ・ 鶏ささみ・・・・・・・・10g
- ・ 白菜・・・・・・・・15g
- ・ にんじん・・・・・・・・10g
- ・ だし汁・・・・・・・・1/4カップ
- ・ 牛乳(育児用ミルク)・・大さじ2
- ・ 水溶き片栗粉・・・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ① 白菜、にんじんは5mm角程度に切る
- ② 鍋にだし汁、ささみを入れて弱火で火を通す
- ③ ②に①を入れやわらかくなるまで煮込む
- ④ 牛乳(育児用ミルク)を加え、煮立ったら火をとめる
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、器に盛りつけて完成

◇ さつまいもおやき

【材料】（1食分）

- ・ さつまいも・・・・・・・・15g
- ・ 片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
- ・ お湯・・・・・・・・小さじ2
- ・ サラダ油・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、柔らかくなるまでゆでる
- ② 水気を切り、熱いうちにつぶし、お湯、片栗粉を加えて混ぜ合わせ、食べやすい大きさの平たい円形にする
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を並べて両面を焼く
- ④ 器に盛りつけて完成