

## 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

### ◇ 白身魚と野菜のミルクバター煮

【材料】（1食分）

- ・ 白身魚(刺身)・・・・・・・・15g
- ・ キャベツ・・・・・・・・10g
- ・ アスパラガス・・・・・・・・10g
- ・ 牛乳(育児用ミルク)・・・・10g
- ・ 片栗粉・・・・・・・・小さじ1/2
- ・ 無塩バター・・・・・・・・2g

【作り方】

- ① 魚は片栗粉をまぶし、フライパンにバターを熱して、しっかり火が通るまで両面を焼き、粗くほぐす
- ② キャベツ、皮をむいたアスパラガスはやわらかくなるまで茹でて、3～4mm角に切る
- ③ 鍋に①、②、ミルクを入れて煮たら完成

### ◇ ジャがいもにんじんのり和え

【材料】（1食分）

- ・ ジャがいも・・・・・・・・15g
- ・ にんじん・・・・・・・・5g
- ・ だし汁・・・・・・・・大さじ1
- ・ 青のり・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① ジャがいも、にんじんは皮をむき、粗みじん切りにし、ジャがいもは水にさらす
- ② 耐熱容器ににんじん、水気をきったジャがいも、だし汁を入れて600Wの電子レンジで約1分やわらかくなるまで加熱する
- ③ ②に青のりを加えて混ぜる