

9～11ヶ月かみかみ期



※平群町ホームページにも離乳食レシピがあります。「すこやか」→「子育て」→「サークル・教室」→「離乳食教室」を見てね！

平群町



1食の献立例



5倍がゆ

<材料 作りやすい量>

米 1/2 合

水 450cc

①米をとぐ。

②米と水を合わせて炊飯器のお粥モードで炊く。

①コンソメジュリアン

<材料 2食分>

キャベツ 20g(1/4枚)

にんじん 10g

コンソメスープ 160cc

①キャベツとにんじんは洗ってせん切りにする。

②なべにベビーフードのコンソメスープを入れ、①が柔らかくなるまで煮る。

②オムレツソテー・トマト添え

<材料 2食分>

たまご 1個

牛乳 小さじ1

バター 小さじ1

じゃがいも 1/4個

トマト 1/6個

バター、塩 ごく少量

①ボウルに卵を割り、牛乳と一緒に混ぜ合わせる。小さいフライパンを温めてバターを溶かし、オムレツにする。

②じゃがいもは皮をむいて1cmの角切りにし、やわらかくなるまでゆでる。バターと塩で和える。オムレツに添える。

③トマトは皮をむいて種を取る。あらみじん切りにしてオムレツに添える。

焼きうどんのスーフ煮

★それぞれ分量は作りやすい量です

<材料 2食分>

鶏肉レバー 30g
玉ねぎ 10g
にんじん 20g
さやえんどう 10g
ゆでうどん 140g
サラダ油 小さじ1
だし汁 100cc
トマトチャップ 大さじ1

- ①鶏肉のレバーはきれいに血の部分を取り、よくゆでて細かく切る。
- ②玉ねぎ、人参、さやえんどうは2cm長さのせん切りにする。ゆでうどんは3cmくらいの長さに切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ、人参を炒める。だし汁、トマトケチャップ、鶏肉レバーを加えてひと煮立ちしたらゆでうどんとさやえんどうを加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。

小松菜と桜エビのおひたし

<材料 2食分>

小松菜 40g
桜エビ 小さじ1/2
しょうゆ 数滴
だし 小さじ1

- ①小松菜は少し柔らかめにゆでて水気をしぼり、あらみじん切りにする。
- ②桜エビは水に戻し、みじん切りにする。
- ③しょうゆ、だしと一緒に材料を和える。

自身魚のあんかけ

<材料 4食分>

白身魚 1切れ
小麦粉 小さじ1
サラダ油 大さじ1
玉ねぎ 20g
にんじん 20g
ピーマン 20g
だし汁 80cc
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
〔片栗粉 小さじ1
水 小さじ1
酢 小さじ1/2

- ①白身魚は8等分にそぎ切りしてキッチンペーパーで表面の水分を取る。小麦粉を薄くまぶす。
- ②小さいフライパンにサラダ油を熱し、①を揚げ焼きにする。
- ③玉ねぎ、にんじん、ピーマンは2cm長さの薄切りにする。
- ④なべにだし汁、砂糖、しょうゆ、③を合わせて野菜が柔らかくなるまで煮る。水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、酢を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤白身魚のあんかけの上に④の野菜あんをかける。

ほうれん草のクリーム煮

<材料 2食分>

ほうれん草 50g
バター 小さじ1
小麦粉 小さじ1
牛乳 100cc

- ①ほうれん草はよく洗って1~2cm長さに切る。
- ②なべにバターを熱し、ほうれん草と小麦粉を入れてさっと炒める。牛乳を加えて混ぜ、ひと煮立ちしてとろみがついたら出来上がり。