



# 離乳食後期レシピ



## 9～11か月頃(1日3回食)

### 5倍かゆ(ごはんから)



材料(1食分)  
 水 大さじ6  
 ごはん 大さじ3

#### 作り方

- 1.大きめの耐熱ボウルに炊いたご飯と水を入れ、端を少し開けてラップをする。
- 2.電子レンジで約5分加熱し、取り出してそのまま5分蒸らす。

(※子どもの食べ方を見ながら水分を減らしてもOK!!)

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

### 豚肉のトマト煮込み



材料(1食分)  
 ・豚ひき肉(赤身) 15g  
 ・トマト 25g  
 ・ブロッコリー(穂先) 3g  
 ・だし汁 大さじ2  
 ・片栗粉 小さじ1/2

#### 作り方

- 1.豚ひき肉はゆでて油抜きする。
- 2.トマトは湯むきをして皮と種をとり、5mm角に切る。
- 3.ブロッコリーはやわらかくゆでて、5mm大に切る。
- 4.鍋に豚ひき肉、トマト、ブロッコリー、だし汁、片栗粉を入れて、弱火でとろみが出るまで温める。

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

たんぱく質たっぷりです。ポソポソしがちなひき肉もとろみをつけて煮ることで、食べやすくなります。3回食スタートの時期は、ひき肉のまま、後半は肉団子にすると手づかみ食べができます。

### あじのゆでみそ焼き



材料(1食分)  
 あじフィーレ 15g  
 みそ 小さじ1/3  
 砂糖 小さじ1/4  
 水 小さじ1  
 油 少々

#### 作り方

- 1.あじフィーレは、ゆでて皮や骨を取り除き、食べやすくほぐす。
- 2.みそ・砂糖・水をよく混ぜておく。
- 3.フライパンに油を熱してあじを入れ、②のたれをからめる。
- 4.野菜(冷凍)でもやわらかくゆで、粗みじん切り添える。

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

あじには、脳を活性化するDHAや、血液サラサラにしてくれるEPAが豊富に含まれます。



## にんじんオムレツ



材料(1食分)  
**にんじん** 20g  
**溶き卵** 1/2個  
**水溶き片栗粉** 小さじ1/2

### 作り方

1. にんじんを小さめのサイコロ状に切り、水(大さじ1)を入れ、ラップをし、電子レンジで約1分半加熱し、軟らかくする。
2. 耐熱容器に溶き卵を入れ、水溶き片栗粉、①を加えラップをして30秒加熱し、混ぜてさらに20秒加熱する。
3. ラップに包んで楕円状に形を整え、さらに電子レンジで10秒加熱する。(※アレルギーがないか要確認)

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	使用	-

手軽にたんぱく質・ビタミンたっぷり!!

## まぐろとブロッコリーの和風丼



材料(1食分)  
**まぐろ(刺身用)** 3切れ  
**冷凍ブロッコリー** 30g  
**水溶き片栗粉** 小さじ1  
**だし汁** 大さじ1  
**5倍かゆ** 90g

### 作り方

1. 冷凍ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをして水(大さじ2)を加え、2分加熱し、軟らかくなったら5mm大に切る。
2. 同様にまぐろは5mm角に切り、①とだし汁、水溶き片栗粉を加え30秒加熱し混ぜる。
3. 5倍かゆにかける。

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

ビタミンcを摂ることで鉄分の吸収率UP♪

## そうめんチャンプルー



材料(1食分)  
**そうめん(ゆでたもの)** 50g  
**ツナ水煮缶** 10g  
**白菜** 10g  
**にんじん** 10g  
**塩** 少々  
**油** 少々

### 作り方

1. 白菜、にんじんは食べやすい大きさに切り、軟らかくなるまでゆでる。
2. ツナほぐし、塩抜きするために湯通しする。
3. 温めたフライパンに油を薄くひき、①②、食べやすく切ったそうめんを炒め、塩少々を加えよく混ぜ合わせる。

(※冷やしそうめんなどのアレンジに!!)

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	-

栄養満点!! 食欲がなくても食べやすい♪



## しらす入りお好み焼き



材料(1食分)  
 キャベツ(葉の部分) 30g  
 しらす 10g  
 小麦粉 大さじ2  
 水 大さじ1と1/2  
 しょうゆ 好みで少量  
 油 少々

### 作り方

1. しらすは、塩抜きのために湯通しし、水気を切る。
2. キャベツは粗みじんきりにする。
3. ボウルに小麦粉、水、しらす、キャベツを混ぜ合わせる。
4. フライパンに油を少量ひき、生地を流し中に火が通るまで焼く。
5. 好みでしょうゆを塗り切り分ける。

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	使用	-	-

カルシウムたっぷり捕食におやつに最適!

## きなこおにぎり



材料(1食分)  
 軟飯 80g(大さじ5)  
 きなこ 大さじ1/2

### 作り方

1. ご飯を一口大に丸める。
2. きなこをまぶす。

(※きなこ以外のアレンジとして、焼きのりや表面を焼くとベタベタせず手づかみでも食べやすくなります)



アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	-

つかみ食べに!! おやつ代わりに便利です。

## さつまいもヨーグルト



材料(1食分)  
 さつまいも(ゆで) 30g  
 フレーンヨーグルト 大さじ2  
 (無糖)

### 作り方

1. 火の通ったさつまいもを小さいサイコロ状にカットする。  
 (※生のさつまいもを皮をむいて炊飯器に入れ、浸る程度の水を加えて炊飯しても軟らかくなります。)
2. ①をヨーグルトにかける。

アレルギー使用有無	小麦	卵	牛乳
	-	-	使用

カルシウム・食物繊維たっぷり♪

