

離乳食レシピ 後期 (9～11 カ月ごろ)



歯ぐきでつぶせる固さのものを練習する時期です。唇を閉じて噛むという動作を覚えていきます。食事の量や回数が増えたら、食事のバランスも意識してみましょう。



手づかみ食べについて

手で食べ物を触ったり、握ったりすることで、食べ物への関心につながり、自分の意志で食べようとする行動につながります。フォークや箸などを上手に使えるようになる基礎となるものなので、積極的に手づかみ食べをさせましょう。

手づかみしやすい環境に

* Point *

ごはんはおにぎりに、野菜はスティック状にするなどひと工夫を。



* Point *

食べ物は子ども用の器に食べる量だけ入れ、手づかみしやすく。

* Point *

子どもにエプロンをつけたり、床にビニールシートなどを敷いたりすると、汚れても後片づけしやすい。

オープンオムレツ



材料 (大人2人+子ども1人分)
 トマト 1/2個
 ピーマン 1/2個
 チーズ(ピザ用) 20g
 卵 2個
 サラダ油 少々
 ★大人用
 ケチャップ お好みで

作り方

- ① トマトは湯むきをし、粗くみじん切りにする。ピーマンは細かく刻む。
 - ② 溶き卵に①とチーズを混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を流し入れる。
焼き目がついたら裏返す。
 - ④ 8等分に切り、子ども用に2切れを一口大に切り分ける。
- ★大人用は、お好みでケチャップを添える。

ピーマンは下ゆですると苦味が抑えられます

さつまいもとりんごのサラダ



材料 (大人2人+子ども1人分)
 さつまいも 90g
 りんご 1/4個
 マヨネーズ 小さじ2
 ★大人用
 塩こしょう 少々

作り方

- ① さつまいもとりんごは皮をむく。5mm幅のいちょう切りにし、やわらかくなるまでゆで水気を切る。
 - ② ボウルに①とマヨネーズを入れ混ぜ合わせる。
 - ③ 子ども用に、1/4量を器に盛る。
- ★大人用は、塩こしょうで味を調える。

野菜入りハンバーグ



材料 (作りやすい分量)
 合いびき肉 200g
 玉ねぎ 50g
 ピーマン 30g
 卵 1個
 パン粉 20g
 サラダ油 適量
 ★大人用
 ケチャップ お好みで

作り方

- ① 玉ねぎとピーマンはみじん切りにして炒める。
 - ② ①と合いびき肉、卵、パン粉を混ぜ合わせこねる。
 - ③ フライパンに油を熱し、一口大に丸めて焼く。
- ★大人用は、お好みでケチャップを添える。

大豆と鶏もも肉の煮物



材料 (大人2人+子ども1人分)
 水煮大豆 1缶(120g程度)
 いんげん 3本
 鶏もも肉 80g
 だし汁 200ml
 しょうゆ 小さじ1
 砂糖 小さじ2

作り方

- ① いんげんは5mm幅に切る。鶏もも肉は1cm角に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ中火にかけ、煮立ったらすべての具材と調味料を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 子ども用に鶏もも肉は20gを取り出してほぐす。大豆は30g取り出し、薄皮を取り除き、フォークでつぶす。いんげんと煮汁は1/4量を器に盛る。

魚のトマトソース煮



材料 (大人2人+子ども1人分)
 まぐろ 150g
 玉ねぎ 50g
 にんじん 50g
 トマト 200g
 コンソメ 小さじ1
 水 100ml
 バター 小さじ1
 ★大人用
 おろしにんにく 小さじ1
 ケチャップ 小さじ2
 塩こしょう 少々

作り方

- ① 玉ねぎとにんじんは5mm角に切る。トマトは皮を湯むきし、粗くみじん切りにする。まぐろは一口大に切る。
 - ② 鍋にバターを熱し、野菜をさっと炒め、コンソメと水を入れ加熱する。
 - ③ 煮立ってきたら、まぐろを入れて、さらに煮る。
 - ④ 子ども用に、まぐろは15g取り出してほぐし、野菜と煮汁も一緒に器に盛る。
- ★大人用は、おろしにんにく、ケチャップを入れて最後に塩こしょうで味を調える。

きなこフレンチトースト



材料 (作りやすい分量)
 食パン(6枚切り) 2枚
 卵 1個
 牛乳 100ml
 砂糖 小さじ2
 きなこ 小さじ2
 サラダ油 適量

作り方

- ① 少し深さのある皿に、卵、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜ、食パンを浸す。
- ② ①にきなこをふりかけて、フライパンに油を熱し両面焼く。