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。

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

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。5㎜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。

材料　（大人2人+子ども1人分）
- 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。大人用は大きめに丸めて焼く。
★ 大人用は、お好みでケチャップを添える。

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・・・・・・・・・・・200㎖
- しょうゆ・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・ 小さじ2

作り方
① いんげんは5㎜幅に切る。鶏もも肉は1㎝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。

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 ・・・・・・・・・・・・・ 100㎖
- 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5㎜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。

材料　（作りやすい分量）
- 食パン（6枚切り）・・・・2枚
- 卵 ・・・・・・・・・・・ 1個
- 牛乳 ・・・・・・・・・ 100㎖
- 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。