★後期(9～11ヶ月頃)

は手づかみ食べのポイント

離乳食講習会レシピ

鮭のトマト煮

鮭の切り身		刺身大１切れ分
A	完熟トマト（皮むき）	大さじ２
	人参	小さじ１
	玉ねぎ	大さじ１
	小松菜（葉先）	大さじ１
だし汁（昆布とかつお）		適量
しょうゆ		少々
片栗粉		少々

① 鮭は５mm 角に切る。
② A は全て角切りにし、小松菜は細かく刻む。
③ 小鍋に②の A を入れ、だし汁を材料がかぶるくらいまで加え、中火～弱火でやわらかくなるまで煮る。
④ 小松菜・魚を加えて煮て、しょうゆで味付けをし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
※トマトは湯むきをするとキレイに皮をむく事ができます。

手づかみ食べする時は鮭を大きめにカット。

高野豆腐と野菜と椎茸の卵とじ

高野豆腐	１／８枚
ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ	大さじ１／２
生しいたけ	小さじ１
卵	１／３個
だし汁（昆布とかつお）	適量
しょうゆ	少々

① 高野豆腐はぬるま湯につけて十分に戻してから、両手のひらで挟むように水気を絞り、7～8mm 角に切る。
② 生しいたけは石づきを除き、粗みじん切りにする。
③ 小鍋に①、②、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙを入れ、材料がかぶるくらいのだし汁を注ぎ、全ての材料がやわらかくなるまで中火～弱火で煮る。
④ しょう油少々で味付けし、溶きほぐした卵を流し入れてとじる。

だし汁を減らし、１つにまとめてオムレツ風に焼くとつかみやすい。

きゅうりと納豆のおろし和え

ひき割り納豆	小さじ１
すりおろしきゅうり	大さじ１
大根おろし	大さじ１
しょうゆ	少々

① 小鉢にすりおろしきゅうり、大根おろしを入れてラップをふんわりとし、電子レンジで温める。（500w20～30 秒程度）
② ひき割り納豆としょうゆ少々を加え、よくかき混ぜる。

俵型おにぎり

主食がパンの日は、スティック状に切ってトーストすると手づかみ食べメニューに。

軟飯	80g 程度
やきのり	適量

①軟飯を２等分し、俵型にまとめる。
②①の表面に、やきのりをちぎって貼り付ける。（のりが噛み切れない場合は細かくちぎる。）