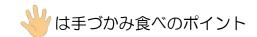
★後期(9~11ヶ月頃)

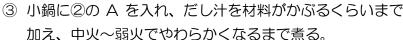


離乳食講習会レシピ

◆下3鮭のトマト煮

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

- 無は5mm 角に切る。
- ② Aは全て角切りにし、小松菜は 細かく刻む。



- 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。



しょうゆ

片栗粉

☑ 高野豆腐と野菜と椎茸の卵とじ

小尺

少々

小さじ 1

大さじ1

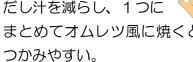
大さじ1

少々

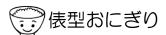
高野豆腐 1/8枚 ミックスヘ゛シ゛タフ゛ル 大さじ1/2 生しいたけ 小さじ1 OO 1/3個 だし汁(昆布とかつお) 適量 しょうゆ 少々

- 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、ミックスバジタブルを入れ、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。



- 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。



ひき割り納豆

大根おろし

しょうゆ

すりおろしきゅうり

軟飯 80g 程度 やきのり 適量

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。

- 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。)





