

離乳食レシピ*9~11か月ころ

1食の献立例

主食 5倍がゆ

●材料
5倍がゆ……90g

●作り方
5倍がゆを作る。(P6参照)

副菜 みそ汁

●材料
大根……5g 生わかめ……3g
だし汁…100ml みそ………3g

●作り方
①大根は7~8mm長さのせん切りにし、鍋にだし汁を入れやわらかくなるまで煮る。
②生わかめは洗って塩抜きし、みじん切りにする。
③①に②を加え、わかめがやわらかくなったら、みそを溶き入れて仕上げる。

フルーツ

手づかみ
食べOK

みかん(15g)のうす皮をむき、5~8mm角に切る。

主菜 ツナポテトバーグ ほうれん草のごま和え

手づかみ
食べOK

●材料
じゃがいも…25g たまねぎ…5g 牛乳…5ml
ツナ(水煮)…15g バター…2g
(つけあわせ)
ほうれん草…10g すりごま…少量
砂糖…少量 しょうゆ…数滴

●作り方
①じゃがいもはゆでて、つぶす。たまねぎはやわらかくゆで、みじん切りにする。
②ツナは水分をきって、ほぐす。
③①、②と牛乳を混ぜて、小判型にまとめる。
④フライパンにバターを溶かし、③の両面を焼く。
⑤ほうれん草はやわらかくゆで、みじん切りにする。
⑥ごま、砂糖、しょうゆを加えて混ぜ、⑤を和える。
⑦器に④を盛り、⑥を添える。

●じゃがいものかわりに豆腐を使うと、豆腐バーグになる。
●ほうれん草は、かつお節やしらす干しで和えてもよい。

離乳食に鉄を多く含む食品を取り入れよう②

9か月以降になると、使える食材が増えてきます。
今までの食材に加えて、積極的にメニューに取り入れましょう。

鉄を多く含む食品

9か月以降



いわし・ぶりなど青背の魚



レバー



ミンチ肉
(赤身)



あさり

レバーの卵とじ (9か月以降)

●材料
にんじん…10g
たまねぎ…10g
レバー……10g
だし汁……25ml
しょうゆ…数滴
バター……1g
卵……………10g

●作り方
①にんじん、たまねぎは細かくきざむ。
②レバーは血抜きし、ゆでてみじん切りにする。ベビーフードのレバーを利用してもよい。
③鍋にだし汁を煮立て①と②を入れ、しょうゆ、バターで味付けし、溶き卵でとじる。

ひじきとあさりのおにぎり (9か月以降)

手づかみ
食べOK

●材料
ひじき………1g
あさり水煮…20g
にんじん…20g
しょうゆ…5g
米……………1合

●作り方
①ひじきは戻して細かくきざむ。
②あさりも細かくきざむ。
③①、②、おろしたにんじん、しょうゆを加えて、やわらかめに水加減し、炊飯器で炊く。炊けたらおにぎりにする。

主食

～ベビーフードを使って～

パンプキンサンド

手づかみ
食べOK

●材料

食パン（サンドイッチ用）…1～2枚
レバーペースト（フリーズドライ）…1/2本
かぼちゃ…15g

●作り方

- ①かぼちゃはゆでて（蒸して）つぶす。（電子レンジで加熱してもよい）
- ②レバーペーストは表示にしたがってのばしておく。
- ③①と②をよくまぜあわす。
- ④サンドイッチ用食パンに③をぬり、もう一枚ではさむ。
- ⑤赤ちゃんが持ちやすい大きさに切る。

主菜

～青魚を使ってみよう～

ブリのトマト煮

●材料

ブリ（骨・皮なし）・15g たまねぎ…10g
トマト…10g
オリーブオイル…1g 塩…少量
トマトピューレ…5g 水…30ml

●作り方

- ①たまねぎ、皮と種を取ったトマトを5mm角程度にきざむ。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ①をよく炒め、塩、トマトピューレ、水を入れてやわらかくなるまで煮込む。
- ③8mm角程度に切ったブリを加え、ブリに火が通るまで煮る。

～大人もおいしく食べられる～

豆腐ぎょうざ

手づかみ
食べOK

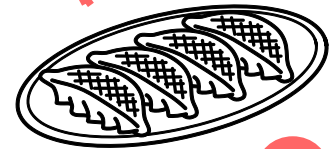
●材料

木綿豆腐…20g
ツナ缶（水煮）…5g
ほうれん草…5g
かたくり粉…少量
餃子の皮…3枚

●作り方

- ①豆腐は水切りする。（P14参照）
- ②ツナは水分をきり、あらかほぐす。
- ③ほうれん草はゆでて、みじん切りにする。
- ④①～③とかたくり粉をよくまぜあわせる。
- ⑤餃子の皮で包み、たっぷりの湯でゆでる。
※大人はポン酢などをつけて食べる。

ゆでると、ツルっとした食感で食べやすい



主菜

～パパママの食事から取り分け

肉じゃが

●材料

じゃがいも…10g	} 取り分け
にんじん…8g たまねぎ…8g	
さやいんげん…3g	
豚ひき肉…15g 油…数滴	
だし汁…50ml	
砂糖…1g しょうゆ…数滴	

●作り方

- ①大人用の味付け前の肉じゃがを少し取り分ける。じゃがいも、たまねぎ、にんじんは5～8mm角程度に切る。さやいんげんは粗みじん切りにする。
- ②①を再び、大人用とは別の鍋でやわらかく煮て、砂糖、しょうゆで味付けする。



主菜

手づかみ食べをさせてあげよう

手づかみ食べしたいという意欲があらわれてくる時期。赤ちゃんの自分でやりたい気持ちを大切に。あらかじめ手づかみ食べしやすい、持ちやすい長さのものを用意してあげましょう。
※レシピに『手づかみ食べOK』と示しているものもおすすめ！

大人の食事の取り分けのポイント

- ①進行に応じて乳幼児が食べられる食材を使う。
- ②市販の総菜など辛味や塩分・脂肪分の多いもの、歯ぐきでつぶしきれないものは避ける。
- ③うす味に仕上げるため、大人用の味付けをする前に取り分ける。
- ④取り分けた後、刻むなど食べやすいように。