

* カンタンにできる！離乳食メニュー*

9～11か月児（離乳食1日の回数3回）

《調理形態・歯ぐきでつぶせる固さ》

炒り豆腐

(材 料)	(作り方)
豆腐 40g(1/7丁)	①野菜はゆでて粗みじんにする。
野菜 大さじ2 (人参、玉ねぎなど)	②お鍋にサラダ油を入れ、野菜を炒め、豆腐をくずしながら加える。
しょうゆ 少々	③火が通ったら調味料を入れ、味つけをする。
サラダ油 小さじ1	



野菜炒め煮

(材 料)	(作り方)
野菜 30g (キャベツ、人参など)	①野菜は火が通りやすいように薄く切る。
ひき肉 15g	②フライパンにひき肉、①を入れさっと炒め、水を加えて蓋をする。
水 大さじ2	③野菜が軟らかくなったらしょうゆで味をととのえる。
しょうゆ 2-3滴	

あまっこ元気ブックP 29より

「マンネリ化しないための離乳食作りのコツ！」

- なるべく「主食(おかゆ・パンがゆなど)」と「おかず」に分けてあげる！
- 素材をゆでるときはレンジで加熱、ゆでた素材は1回に使う分をラップして小分け冷凍すると便利！

(例) ゆでた根菜類、葉野菜、刺身サイズの魚、筋をとったささみ、ミンチ、ゆで大豆など



- 離乳初期のトロトロ、中期のベタベタ状態にするには・・・

- ★野菜スープ、ミルクなどで煮て、水溶性片栗粉でとろみをつけると便利
- ★いも類、かぼちゃ、トマトなどをベースにすると便利



- 離乳食が始まったら、大人の食事にこんなメニューが1品あるだけで素材の取り分けがカンタン！

- ★汁物(味噌汁、すまし汁、スープなど)
- ★煮物(かぼちゃの煮付け、大根の煮物など)
- ★お浸し(ほうれんそうのお浸し、白菜の煮浸しなど)
- ★煮込み料理(ポトフ、カレー、シチュー、肉じゃが、お鍋など)



調味料で味付けする前に取り出して、それぞれの離乳食の段階に応じて固さを調整してあげてくださいね！

あまっこ元気ブックP 21より