



大人の食事といっしょに作る とりわけ離乳食

離乳後期
(9~11か月頃)



～調理の時短に 家族いっしょに食べる楽しさを～



魚のバター焼き

9~11か月頃



→①の白身魚に塩・こしょうをする前に、2切程(約15g)の切り身をとる。フライパンに少量のバターを熱し、魚の両面を焼き、中までしっかり火を通す。食べやすい大きさにほぐす。



魚のカレー焼き

材料(大人2人分)

- ★白身魚・・・2切
- 塩・・・ひとつまみ(1g)
- こしょう・・・少々
- 小麦粉・・・小さじ2
- カレー粉・・・小さじ1/2
- サラダ油・・・小さじ2
- ★バター・・・小さじ1
- 飾り) サラダ菜、レモン 適宜

★は赤ちゃん用にも使う食材です。大人の分量から少しもらいます。

【作り方】

- ① 白身魚は水気をペーパーで拭き取り、表面にまんべんなく塩・こしょうを振る。
- ② 小麦粉とカレー粉を合わせ、①の表面にまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼く。
- ④ 両面ともこんがり焼きあがったら仕上げにバターを加えて、絡める。



ほうれん草ののり和え

9~11か月頃



→①のほうれん草の葉先のやわらかい部分を取り分け、5mmほどに刻む。細かくちぎったのりと混ぜ合わせる。(離乳食のすすみ具合に応じて、マヨネーズ少量を加えてもOK)



ほうれん草ののりマヨ和え

材料(大人2人分)

- ★ほうれん草・・・1/2束(100g)
- もやし・・・40g
- 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
- 酢・・・小さじ1/2
- マヨネーズ・・・小さじ2
- ★焼きのり・・・全形1/2枚

【作り方】

- ① ほうれん草は熱湯でゆでて、冷水にとって冷やす。水気をよく絞り、3~4cmの長さに切る。
- ② もやしは熱湯でさっとゆでて、冷ましてから水気をよく絞る。
- ③ ボウルに①、②を入れて、しょうゆ、酢、マヨネーズで和える。
- ④ ③に細かくちぎったのりを加え、よく混ぜる。



かぶのそぼろ煮



9～11 か月頃

→③で取り出し、かぶは1cmくらいの角切りにする。

耐熱容器に入れ、薄口しょうゆ1～2滴、砂糖少々、水溶性片栗粉少々を加えて、ふんわりとラップをし、電子レンジで30秒加熱する。加熱後、よく混ぜてとろみを均一にする。



かぶのそぼろ煮

材料 (大人2人分)

- ★ かぶ・・・120g
- ★ だし汁・・・200cc
- ★ 鶏ひき肉・・・40g
- 酒・・・小さじ1
- ★ 砂糖・・・小さじ1
- ★ 薄口しょうゆ・・・小さじ1
- ★ 片栗粉・・・小さじ1
- ★ 水・・・小さじ1

【作り方】

- ① かぶは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかぶとだし汁を入れて火にかけ、沸騰してきたら鶏ひき肉を加え、菜箸でそぼろ状にほぐす。
- ③ 落とし蓋をして、すつと串がとおるくらいまで煮る。
- ④ ③に酒、砂糖、薄口しょうゆを加えて、再度落とし蓋をして弱火で5分ほど煮込み、仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつける。



白菜のみそスープ



9～11 か月頃

→③で取り出す。じゃがいもは1cm角くらいに切るか、スプーンでつぶして食べさせる。



ピリ辛みそスープ

材料 (大人2人分)

- ★ だし汁・・・300cc
- ★ 白菜・・・40g
- ★ じゃがいも・・・60g
- ★ みそ・・・小さじ2
- 豚バラ肉・・・40g
- 白菜キムチ・・・30g
- 葉ねぎ・・・少々

【作り方】

- ① 白菜は1cm角、じゃがいもはいちょう切りにする。キムチは細かく刻んでおく。
- ② 鍋にだし汁とじゃがいもを入れて火にかけ、沸騰してきたら白菜を入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、みそを溶く。
- ④ ③に豚バラ肉、白菜キムチを入れひと煮たちさせる。
- ⑤ 器に盛って、葉ねぎを添える。

だし汁 (昆布だし)

水に昆布を30分から一晩つけておくだけ。
水1Lに対して昆布約10g



できあがり例



品数や分量は、お子さんの食欲に合わせて調整してください。