

## 離乳食 後期



＜豆腐となすびの煮物の材料＞  
大人用の味噌汁の豆腐・じゃがいも  
なすび・油揚げ  
豚薄切り肉（1枚）  
水  
大人用の味噌汁  
牛乳  
A 水溶きのかたくり粉  
（かたくり粉1：水2）

適量

＜ほうれん草のおひたしの材料＞

長めにゆでたほうれん草 適量  
青のり・かつお節 少量  
大人用の味噌汁のだし 適量  
（味噌を入れる前）  
しょうゆ 数滴  
A 水溶きのかたくり粉 適量  
（かたくり粉1：水2）

＜人参とじゃがいものやわらか煮の材料＞

大人用の味噌汁の人参・じゃがいも 適量

＜粥＞ 5倍粥

適量

＜豆腐となすびの煮物の作り方＞

- ① 大人用の味噌汁からなすび、豆腐、じゃがいも、油揚げを取り出します。赤ちゃんのお口の動きに合わせた大きさに切り、油揚げを包丁で細かくきざみます。
- ② 豚薄切り肉を準備し、肉の脂身部分を取り除き、包丁で細かく切ります。
- ③ ②にかぶるくらいの水を入れ、混ぜます。
- ④ 鍋に①、③を入れて大人用の味噌汁を加えて、加熱します。沸騰してきたら牛乳も入れて、Aでとろみをつけます。

＜ほうれん草のおひたしの作り方＞

- ① 長めに茹でたほうれん草を包丁で、粗きざみにします。
- ② 鍋に①を入れ、大人用の味噌汁のだしを加えて加熱します。沸騰してきたら青のり・かつお節を入れてしょうゆ数滴で味つけし、最後にAを入れて手早く混ぜ、火を止めます。

## <人参とじゃがいもの手づかみ>

- ① 大人用の味噌汁から、人参とじゃがいもを取り出します。

9カ月～1歳半の間に、赤ちゃんが自分で食べ物を手で掴もうとします。

4cmくらいの長さに、材料を切っておくと手づかみメニューとして使えます。