

## 離乳食後期（9～11か月）

「大人の食事を上手に使う 簡単！離乳食と食べさせ方」

家族の食事からの取り分けレシピを紹介。

大人用の食事から取り分けて作る「とりわけ離乳食」なら、別で何品も作る手間が減り、家族みんなで同じ食材を味わえます。



### 材料

<粥> 5倍粥

<豆腐となすびの煮物>

- 大人用の味噌汁から取り出した豆腐、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
- 水溶き片栗粉（片栗粉1：水2）…A

<ほうれん草のおひたし>

- 長めに茹でたほうれん草
- 青のり、かつお節
- 大人用の味噌汁のだし（味噌を入れる前）
- しょうゆ
- 水溶き片栗粉（片栗粉1：水2）…A

<人参とじゃがいものやわらか煮>

- 大人用の味噌汁から取り出した人参、じゃがいも

## 作り方

### <豆腐となすびの煮物>

- 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。赤ちゃんのお口の大きさ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と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>

- ① 長めに茹でたほうれん草を包丁で荒きざみにします。
- 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、青のりとかつお節を入れて、しょうゆで味付けし、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。



1日3回の離乳食にし、歯ぐきで潰せるやわらかさが目安です。

家族と一緒に食卓を囲み、食べる楽しさを教えてあげましょう。