

後期 生後9~11 か月頃

歯ぐきでつぶせる硬さーバナナなどの硬さ
☆つまんで少し力を入れるとつぶれる程度



ほうれん草の彩り卵とし

材料

ほうれん草…10g
にんじん…10g
だし汁…大さじ4
溶き卵…1/2 個
しょうゆ…1滴

作り方

- ① ほうれん草はさっとゆでて水にさらし水けを絞って、粗く刻む。にんじんもゆでて、細かく刻む。
- ② 小鍋にだし汁としょうゆ、①を入れて煮る。
- ③ 溶きほぐした卵を加え、火が通るまで煮る。

豆腐ハンバーグ

まとめて作って冷凍しておくで便利ですよ♪

材料

絹こし豆腐…30g
鶏胸ひき肉…20g
かつお節…1g
乾燥ひじき…小さじ1/2
パン粉…6g
片栗粉…小さじ1

作り方

- ① ひじきは水で戻して下ゆでし、細かく刻み、冷ましておく。
- ② ボウルに豆腐、ひき肉を入れ豆腐を崩しながら混ぜる。かつお節は細かくする。①のひじき、他の材料全てを加え手で粘りがでるまで良く混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を直径3cm位の円形にまとめ中火～弱火で焼き色がつくまで加熱。
- ④ 焼き色がついたら裏返してフライパンに水を少々入れふたをして蒸し焼きにする。水分が飛んだら焼き色を付けて出来上がり。

簡単レシピ



ブロッコリーとそうめんのバターあえ

材料 ブロッコリー(つぼみの部分)…20g
そうめん(乾燥)…8g
バター…2g

作り方

- ① ブロッコリーは小さく切って柔らかくゆでる。そうめんは半分に折って柔らかくゆで、よく洗ってから食べやすい長さに切る。
- ② ボウルに①を入れ、温かいうちにバターであえる。

厚揚げと大根の煮物

材料 厚揚げ…30g
大根…40g
だし汁…1カップ
しょうゆ…少々

作り方

- ① 厚揚げは熱湯でよくゆでて余分な脂を落として、7~8mm厚さに切る。大根は5mm厚さのいちょう切にする。
- ② ①をなべに入れ、だしを加えて煮る。全体が柔らかくなったら風味づけ程度にしょうゆを落とす。