

おとなごはんと一緒に作る離乳食(9～11 か月頃)

近江八幡市福祉子ども部健康推進課

(分量: 大人2人分+赤ちゃん1人分)

◎離乳食に卵・小麦・大豆を使用したレシピには、 内に表示をしています。

主菜◎カレイの煮つけ◎



＜おとなごはん＞

(下ごしらえ)カレイを湯通しすると、臭みがとれておいしくなる。

- ①しょうがは薄切りにする。
- ②鍋に①と調味料、水を入れ、煮立たせて、カレイを入れる。
- ③中火で約 10 分煮る。旬の野菜も軟らかく煮る。

③でとりわけ

小麦・大豆

(1)カレイ 15g を小鍋にとりわけ、水を足して煮なおし(大人の 1/4 程度の味付けが目安)、7 mm～1 cm 程度にほぐす。
※煮汁は使わない。

付け合わせの野菜は、だし(または水)で軟らかく煮て、食べやすいかたちに調整すると、離乳食に使えます。

副菜◎おかかマヨネーズ和え◎

ピーマン	2 個
赤パプリカ	1/2 個
マヨネーズ	大さじ 1 (12g)
しょうゆ	小さじ 1 (6g)
かつお節	3g

＜おとなごはん＞

- ①ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとり、 1 cm 幅に切る。
- ②①を電子レンジで加熱し、水気を切って冷ます。
- ③調味料とかつお節で和える。

②でとりわけ

小麦・大豆

- (1)ピーマン、赤パプリカをだし(または水)で軟らかく煮てしょうゆ 1,2 滴加える。
- (2)7 mm～1 cm 程度に切る。

副菜◎みそ汁◎

かぼちゃ	80g
玉ねぎ	50g
なす	50g
だし汁	300ml
みそ	小さじ2(12g)

野菜の量(1食分)

・7～8か月頃は、20～30g

・9～11か月頃は、30～40g

赤ちゃんの食欲や成長に合わせてみましょう



<おとなごはん>

- ①かぼちゃはわたを除いて、一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
なすはいちょう切りにし、水にさらしてアクをとる。
- ②なべにだし汁を入れ、①をやわらかくなるまで煮る。
- ③みそをときいれ、ひと煮立ちさせて火をとめる。



③でとりわけ

小麦・大豆

- (1)小鍋に野菜と、みそ汁を少量とりわけ、だし(または水)を足して煮なおす。
味付けはごく薄く、大人の1/4くらいが目安。食べやすい大きさに切る。

-----とりわけポイント-----

Point1 ♪ 素材選び

- ・赤ちゃんにも食べやすい食材を使って、おとなの食事を作る
- ・野菜や果物は旬のものを選ぶ

Point2 ♪ 味付け前に取り分ける

- ・おとな用の味付けをする前に取り分ける
味付けしたあとに取り分ける場合は、取り分けたものにお湯を加えて煮直す
- ・赤ちゃん用は、自然だしや野菜だしと食材のうま味をいかして

Point3 ♪ かたさや大きさを工夫しましょう

- ・取り分けた食材は、さらに加熱してやわらかく
- ・月齢に応じて刻んだり、とろみをつけて、赤ちゃんが食べやすくする