

主食

★：7・8か月頃のとりわけポイント
 ☆：9～11か月頃のとりわけポイント

トマトトマト



| 分量 (大人2人分) | |
|------------|-----------|
| 玉ねぎ:1/2個 | [調味料] |
| 完熟トマト:1個 | コンソメ:1/2個 |
| ご飯:200g | 塩 |
| サラダ油:大1 | こしょう |
| ツナ缶(水煮):1缶 | ケチャップ:大2 |
| 粉チーズ:少々 | |

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、トマトは皮と種を取ってみじん切りにする。ご飯はさっと水洗いする。
- ② サラダ油で玉ねぎ・トマトを炒める。ツナ缶(汁も)・ご飯・水100mlを入れて、5～10分煮る。★☆
- ③ 調味料を加えて、粉チーズをふる。

★ 7・8か月頃



③の前に器にとりわけ、スプーンの背で少しつぶす。

☆ 9～11か月頃



③の前に器にとりわけ、粉チーズをふる。

※ツナ缶のかわりに、鶏ひき肉・高野豆腐のすりおろしでもOK

焼きうどん



| 分量 (大人2人分) | |
|-------------|-----------|
| 豚もも薄切り:100g | サラダ油:大1 |
| 玉ねぎ:1/4個 | かつお節:少々 |
| チンゲン菜:1株 | [調味料] |
| 人参:1/4本 | しょうゆ:大1.5 |
| ゆでうどん:2玉 | 塩:少々 |
| だし汁:大4 | |

作り方

- ① 豚肉・玉ねぎ・人参は細切りにする。チンゲン菜はそぎ切りにする。
- ② ゆでうどんにだし汁をかけ、ふんわりとラップに包んで、レンジで1分半温める。
- ③ 油で①を炒め、②を入れてさらに炒める。★
- ④ 調味料を加えて、かつお節をふる。☆

★ 7・8か月頃



④の前にとりわけ、みじん切りにしてだし汁でくたくたになるまで煮る。

☆ 9～11か月頃



キッチンバサミで食べやすく切り、だし汁を加えて、ラップをかけてレンジで加熱する。

手づかみ離乳食のすすめ

自分から食べたいという欲求が出てきたら、手で持たせましょう。最初はぐちゃぐちゃ遊びから、徐々に手づかみ食べが上手になります。

お好み焼き



| 分量 (フライパン1枚分) | |
|---------------|------------|
| キャベツ:1枚 | 小麦粉:1/2カップ |
| 人参:3cm(40g) | たまご:1個 |
| じゃこ:大1 | だし汁:1/4カップ |

作り方

- ① キャベツ・人参は千切りにする。
- ② 材料すべてを混ぜ、フライパンで両面をよく焼く。
- ③ スティック状に切り分ける。

スライスバナナ



つかみやすい大きさに切る。

スティックトースト



軽くトーストし、食パンの耳を取り、8等分に切る。

野菜スティック

スティック状に切り、軟らかくゆでる。

家族といっしょの食事から

♪とりわけ離乳食レシピ♪



7・8か月頃の献立



9～11か月頃の献立



とりわけ離乳食のメリット

簡単 らくちん すぐできる

- 大人と同じ食材が使えてムダがない!
- 大人用の調理と一緒にできるので時間の節約になる!
- 家族と一緒に食事から「おいしさ」を共感し、子どもの食べものへの興味や食べる意欲を育てることができる!

とりわけ離乳食のポイント

- ★ 食材は月齢に応じて子どもが食べられる食品を使う。
- ★ 簡単に離乳食にできる食材や調理法を選ぼう。
- ★ 材料の固さや大きさを子どもの成長や発達段階に合わせたものにしよう。
- ★ 刻む、つぶす、とろみをつける、汁気を多くするなど、子どもが食べやすいように調理しよう。
- ★ うす味に仕上げるため、大人用の味つけをする前にとりわけよう。

