

9～11か月の離乳食レシピ



にんじんとキャベツのみそ和え

| | |
|-----------------|--------|
| キャベツ | 20 g |
| にんじん | 20 g |
| ★ 調味料(みそ・砂糖・醤油) | 各少々 |
| ★ 水 | 1/3カップ |
| 水溶き片栗粉 | 少々 |

- ① 食材はやわらかくゆでて水気をきり、粗みじん切りにする。
- ② 小鍋に★を入れ煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ①を器に盛り、②をかける。

簡単ミートソーススパゲティ

| | |
|---------------|---------|
| ★ 赤身ひき肉(豚or牛) | 15 g |
| ★ トマト(トマト缶でも) | 15 g |
| ★ 玉ねぎ(みじん切り) | 5 g |
| ★ 野菜スープ | 1/2 カップ |
| ケチャップ | 小さじ1/2 |
| スパゲティ(乾) | 5本程度 |



- ① トマトは湯むきし、種を除いて細かく刻む。
- ② 小鍋に★を入れて煮る。
- ③ スパゲティは塩なしでやわらかくゆでて、1～2cm長さに切る。器に盛って、②をかけて和える。

他のお野菜も入れて。
スープで水分補給もかねて
あげるのも良いですね。



おさかなワンタン

| | |
|------------|-------|
| まぐろの刺身(赤身) | 1切れ |
| ワンタンの皮 | 3枚 |
| ねぎ(みじん切り) | 少々 |
| 野菜スープ | 1 カップ |

- ① まぐろはゆでて細かくほぐす。
- ② ボウルに①とねぎを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ ワンタンの皮で②を包む。
- ④ 小鍋に③と野菜スープを入れてやわらかくなるまで煮る。

9～11か月の離乳食レシピ



レバーのコーンクリーム煮

| | |
|---------------|------|
| 鶏レバー | 10g |
| コーン缶(クリームタイプ) | 小さじ4 |
| 牛乳 | 小さじ4 |



- ① 鶏レバーはゆでてすりつぶす。
- ② ①とコーン、牛乳を合わせて電子レンジで約20秒加熱する。



さけじゃがボール

| | |
|-------|--------|
| 生鮭 | 10～15g |
| じゃがいも | 30g |
| ★牛乳 | 少々 |
| ★粉チーズ | 少々 |

- ① 鮭はゆでて皮と骨を除いてほぐす。(鮭水煮缶を塩抜きして使うのもOK)
- ② じゃがいもは皮をむいてゆで、すりつぶす。
- ③ ①②★を混ぜ合わせて4～5等分にし、それぞれボール状に丸める。

Topics

フォローアップミルクって何？

フォローアップミルクは、離乳期から幼児期にかけて不足しやすい鉄やビタミンDなどの栄養素が添加されている反面、育児用ミルクに含まれている銅や亜鉛などの微量栄養素は含まれていないことが多いです。

育児用ミルクにも鉄は含まれており、
9か月からフォローアップミルクに切り替えないといけないわけではありません。

普段の離乳食に鉄が多く含まれる食品も使いつつ、離乳食と母乳だけで鉄が足りているか心配な場合は、
フォローアップミルク(9か月以降)を料理に使うこともおすすめです。
母乳育児の方が初めて離乳食に使用する場合は、少量から様子を見ましょう。