

# 後期食（9～11ヶ月頃食）レシピ

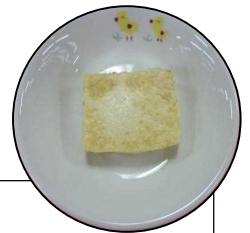
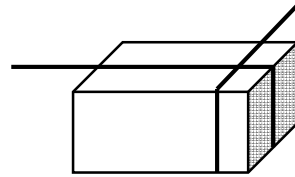


## 【鮭とほうれん草の煮物】

(材 料)	(分 量)	(作り方)
鮭	15g	① ほうれん草はやわらかく茹で、5mm程度に刻む。
ほうれん草	15g	
醤油		② だし汁で鮭を煮て、火が通ったら①のほうれん草を入れ、少量の醤油・砂糖を入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
砂糖		
だし汁		
片栗粉		
水		



ほうれん草の代わりに人参やブロッコリーなど、いろいろな野菜を使ってみましょう。



※味付けは、資料の「味付け目安表」を参考にしてください。

さつまいもや南瓜でも！

## 【ポテトミルク】

(材 料)	(分 量)
じゃが芋	20g
ミルク	20ml
水	適量

(作り方)  
じゃが芋は皮をむき、1センチ角位に切り、ミルクと水を入れて弱火で煮る。



## 【豆腐ステーキ】

(材 料)	(分 量)	(作り方)
豆腐	45g	① 豆腐は縦半分になり、1cm幅位の長方形に切る。
小麦粉	適量	
油	少量	② ①の豆腐に小麦粉をまぶし、油をしいたフライパンで両面を焼く。
醤油		
砂糖		③ だし汁に醤油・砂糖を入れ煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
だし汁		
片栗粉		④ ②の豆腐に③のあんをかける。
水		

手づかみで食べてみよう！

## 【ふわふわオムレツ】

(材 料)	(分 量)
鶏卵	1/2個
ミルク	10ml
油	少量

(作り方)  
鶏卵をほぐし、ミルクを入れてよく混ぜる。  
軽く油をしいたフライパンで焼く。  
※しっかり加熱しましょう！

