



♪とりわけレシピ♪ ※分量はすべて赤ちゃん一回分の量です

ポトフ

じゃがいも 20g、にんじん 10g、たまねぎ 10g（キャベツでもOK）、ウインナー、ひき肉 15g

【9～11か月】

- ① 柔らかく煮て味付けする前の食材をとり出す（ウインナーはとり出しません）
（一緒に煮汁もとりわけると）
- ② ★食材は粗くつぶすか（卵ボーロくらいの粒が残っていてOK）、5～8mm角にカット
- ③ ★小鍋に②の食材と煮汁を入れ、ひと煮立ちさせる
- ④ ★ひき肉は水の中で一度ほぐして細かくする
- ⑤ ★③の小鍋にひき肉を入れてひと煮立ちさせて完成!!

レシピ①のあとにコンソメをいれ、塩コショウで味を整えたら、家族みんなで同じものが食べられます♪

応用！とりわけレシピ

カレーやシチュー、肉じゃが、味噌汁なども味付けをする前に赤ちゃんの分を取り出し、①～⑤の工程で同じものができます。

中に入る野菜の種類で風味が変わってくるので、赤ちゃんも楽しめます☆

※いずれも、繊維質のお肉やしらす、ごぼう、練り物製品などは取り分けません。



レシピ本で見かける少々と一つまみの違いってわかりますか??

少々→親指と人差し指でつまんだ量のこと 約0.5g（小さじ1/8～1/10）くらいの量

一つまみ→親指と人差し指、中指でつまんだ量のこと 約1.5g（小さじ1/5）くらいの量



少々



一つまみ

赤ちゃんが握りやすいと一般的に言われている大きさです

♪手づかみ食べ応援レシピ♪

※分量はすべて赤ちゃん一回分の量です

ごまスティックトースト

実物大 1cm角、長さ7cm

材料：食パン（8枚切、みみはカット）1/2枚、バター少々、ごま少々

- ① ★食パンは耳を取り除き、1～1.5センチ幅くらいのスティック状に切る。
- ② ★薄くバターをぬり、ごまをふり、軽くトーストして完成!!



豆腐おやき

材料：絹ごし豆腐 45g、薄力粉大さじ2（18g）、
ひじき小さじ1/4、ほうれん草 15g

- ① ひじきを分量の10倍～15倍の水につけて40分ほどかけて戻す。

※ひじきは戻すと約10倍の量になります。

- ② ★豆腐をスプーンで軽くくずし、ラップをしてレンジで1分チン。

- ③ ★キッチンペーパーで水気をきる。

- ④ ほうれん草を沸騰したお湯でくたくたになるまで茹でる。

茹であがったら、流水で流してアクをとる。水気をよく絞って、みじん切りにする。

（フードプロセッサーを使うとより細かい仕上がりになって良いです。）

- ⑤ 水で戻したひじきを沸騰したお湯で湯がき、更に軟らかくする。網じゃくしで取り出す。

- ⑥ ★ひじきをみじん切りにする。（フードプロセッサーを使うとより細かい仕上がりになって良いです。）

- ⑦ ★すべての具材と薄力粉をボウルの中で混ぜる。

（赤ちゃんの体重の増えが気になるのであれば、粉ミルクも入れると良いです。）

- ⑧ ★良く混ぜたら、スプーンですくって丸形に整形し両面に焼き色が付くまで焼いて完成!!

少し水気が残るくらいでOK
完全に水気を取ってしまうと固
さが出てしまうので注意

～鉄分不足に注意しましょう～

生後9か月頃になると体内の貯蔵鉄が減少し、鉄欠乏になる可能性があります。乳児期の鉄欠乏は、脳の発達に影響する可能性があることがわかっています。鉄が不足しないよう、ほうれん草、赤身の魚や肉、レバーなど鉄を含んだ食材を取り入れましょう。

大人も不足しがちな鉄分 簡単アレンジ♪

レシピの⑥の段階で赤ちゃんの分を別のボウルに取り分けし、残った物に醤油や本だしを加え味付けをします。両面をよく焼いてマヨネーズとソースをトッピングしたら完成!!