



離乳食レシピ



9～11か月（後期）

5倍かゆ
 麻婆豆腐風
 かぼちゃとブロッコリーのサラダ



○5倍かゆ

おかゆの作り方を参照



○麻婆豆腐風

材料（1食分）	
豚ももす切り肉	10g
玉ねぎ（みじん切り）	10g
にんじん（みじん切り）	5g
絹ごし豆腐	20g
昆布かつおだし （だしの取り方を参照）	100ml
しょうゆ	少々
油	少々
水溶き片栗粉	少々

作り方

- ① 豚肉は脂肪を取り除き、刻んでおく。
にんじんとたまねぎはみじん切りにする。
豆腐は5～8mmの角切りにする。
- ② 鍋に油を入れて、ひき肉と玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③ お肉に火が通って色が変わったら、だしを入れて弱火で煮る。
- ④ 玉ねぎ、にんじんがやわらかくなったら、豆腐を入れて火を通して、2、3滴ほどの少量のしょうゆで風味づけし、水溶き片栗粉でとろみづけをする。



○かぼちゃとブロッコリーのサラダ

材料（1食分）	
かぼちゃ	15g
ブロッコリー	5g
トマト	10g
ヨーグルト	小さじ2

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて5mm角に切り、レンジで1分30秒程度加熱する。
- ② ブロッコリーはゆでて、穂先の部分を5mm大に刻む。
- ③ トマトは湯むきをして種を取り除き5mm角に切る。
- ④ ①、②、③を器に盛り、ヨーグルトをかける。

