

カミカミ期(9~11か月)レシピ

♣かぼちゃのしらす入りおやき♣

- ☆かぼちゃ
- しらす干し
- 片栗粉
- サラダ油



- ☆かぼちゃは種をとって一口大に切って柔らかくなるまでゆでる。フォークでつぶす。しらす干しは洗って塩気を取り、細かく刻む。かぼちゃと片栗粉と混ぜる。小さめの小判型にしてフライパンに油を熱し両面焼く。

しらす干しは丸ごと食べられる魚で、カルシウムがたっぷりです。離乳食には扱いやすい食材です。

※塩分が多いので洗ってから使いましょう



♣豆腐ハンバーグ♣

- ☆鶏ひき肉
- 豆腐(絹ごし)
- にんじん
- 片栗粉
- 味噌(ほんの少し)
- サラダ油



- ☆にんじんはみじん切りにする。豆腐は水気をきる。ボウルににんじん、鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、味噌を入れてよくこねる。フライパンに油を熱し小判型に形作り焼く。

大人のおかずからの取り分けで作れるレシピです。大人用にはしょうゆ、砂糖、みりんをたれを作ってからめれば、照り焼き豆腐ハンバーグになります。



おやつレシピ

※ほうれん草のパンケーキ※

- ♥小麦粉…65g
- ベーキングパウダー…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 卵…1個
- 牛乳…50ml
- ほうれん草…20g



- ① 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖をボウルに入れてよく混ぜる。
- ② 卵、牛乳、洗ってざく切りにしたほうれん草をミキサーにかける。
- ③ ①に②を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し弱火にして、スプーンで5センチくらいの丸形に生地を流し入れ、ふたをして片面3分くらいずつ焼く。

ほうれん草がたっぷり入ったパンケーキです。離乳食後期になったら食べられます。お子様が大きくなったら一緒に作るのもいいですね！



※バナナヨーグルト※

- ♥プレーンヨーグルト
- バナナ
- ♥バナナは5ミリ角に切る。
- プレーンヨーグルトと和える。



ヨーグルトは腸内環境をよくします。プレーンヨーグルトがおおすすめです。生のフルーツと混ぜて食べるといいですね。



「離乳食」に関しまして、電話や来所などによる相談も行っています。

お気軽にお問い合わせください。

【問合せ・相談先】富士吉田市役所 健康長寿課 22-1111(内線794)