カミカミ期(9~11か月)レシヒ

♣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と 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



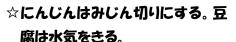
♣豆腐ハンバーグ♣

☆鶏ひき肉 豆腐(絹ごし) にんじん 片栗粉

サラダ油



味噌(ほんの少し)



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、みりんで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。



なおやつレシピな

ぬ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



- 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して、スプーンで 5 撃くらいの丸形に生地を流しいれ、ふたをして片ってする分くらいずつ焼く。

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 ¾ 角に切る。 プレー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)