

# 生後9～11か月頃のおすすめレシピ

## 取り分け離乳食を紹介



取り分け離乳食は、大人と同じ食材が使えてムダがなく、家族と同じメニューが食べられます。うす味にするため大人の味付けをする前に取り分け、離乳の進み方に合わせて、刻む・つぶす・とろみをつける・汁けを多くするなどの工夫をします。



### ■筑前煮 (大人2人分)

鶏もも肉・・・160g	サラダ油・・・小さじ1
にんじん・・・90g	かつおだし・・・300ml
大根・・・80g	しょうゆ・・・大さじ1弱
こんにゃく・・・70g	さとう・・・小さじ2
ごぼう・・・60g	酒・・・大さじ1弱
干しいたけ・2枚	
さやいんげん・3本	



### ■筑前煮 (子ども1人分)

鶏もも肉・・・15g
にんじん・・・15g
大根・・・15g
ごぼう・・・10g
干しいたけ・1/3枚
さやいんげん・1/2本
サラダ油・・・少々
かつおだし・・・50ml
しょうゆ・・・小さじ1/2
さとう・・・小さじ1/3
酒・・・小さじ1/2

#### (大人の作り方)

- ① 鶏肉は皮を取り除き、2cm角に切る。にんじんと大根は乱切りにする。こんにゃくは一口大にし、下ゆでする。ごぼうは斜め薄切りにする。干しいたけは水でもどし、軸をとり4～6等分する。さやいんげんは3～4等分する。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、しいたけの順に加えて全体に油が回るまで炒める。
- ③ だし汁といんげんを加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ 調味料を半分加えて5分煮る。子ども用にこんにゃく以外の材料と煮汁を取り分ける。
- ⑤ 残りの調味料を加えて強火にし、汁けがなくなるまで煮つめる。

#### (取り分け方)

- ① 取り分けた野菜は5～8mm角に切る。にんじんと大根は手づかみ食べをするなら持ちやすい大きさに切る。鶏肉は手で細かくほぐす。
- ② ①を盛り付け、煮汁をかける。



### ■わかめ和え (大人2人分)

カットわかめ・6g (大さじ2弱)
トマト・・・小1個
ツナ水煮缶・・・1缶 (70g)
ドレッシング・好み

#### (大人の作り方)

- ① カットわかめはゆでる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② わかめ、トマト、ツナを混ぜる。皿に盛りつけ、好みのドレッシングをかける。



### ■わかめ和え (子ども1人分)

カットわかめ・1g (小さじ1弱)
トマト・・・小1/6個
ツナ水煮缶・・・1/6缶

#### (取り分け方)

- ① カットわかめはやわらかくゆで、とろみがつくまで包丁でたたく。
- ② トマトは包丁で皮をむき、種を取り除いて5～8mm角に切る。
- ③ わかめ、トマト、ツナを和える。