

## 離乳後期（生後9～11か月ごろ）以降1日3回食

歯ぐきでつぶすことを覚える時期です。食事のリズムを大切に家族で楽しく食事をしましょう。

### ひき肉をやわらかく仕上げるコツ

ひき肉と調味料や水分を混ぜてから加熱すると、肉の水分や脂が抜けにくく、やわらかく仕上がる。

### ●そぼろ煮

#### 材料 作りやすい分量

ひき肉 …………… 50g  
 ジャガイモ …………… 1個  
 だし汁 …………… 1カップ  
 A { 砂糖 …………… 小さじ1/2  
   しょうゆ …………… 小さじ1/2  
   水 …………… 大さじ1  
 水溶き片栗粉 …………… 少々



#### 作り方

- ① ジャガイモは茹でて1cm角に切る。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて煮る。
- ③ ひき肉とAをよく混ぜてから②に加え、肉に火が通ったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

### ●ビーフシチュー

#### 材料 作りやすい分量

牛ひき肉 …………… 100g  
 玉ねぎ …………… 1/4個  
 ジャガイモ …………… 1個  
 にんじん …………… 1/3本  
 バター …………… 大さじ1  
 小麦粉 …………… 大さじ1  
 ケチャップ …………… 大さじ1程度  
 水 …………… 1/4～1/2カップ程度



#### 作り方

- ① 野菜は茹でて、ジャガイモは1.5cm角、にんじんと玉ねぎは7mm角に切る。
- ② 鍋を火にかけてバターを溶かし、牛ひき肉を炒め、小麦粉をふり入れる。
- ③ ②に①と水または茹で汁を加え、水分をなじませる。
- ④ ③にケチャップを入れて弱火で煮込む。

### ●うどんの炒め煮

#### 材料 作りやすい分量

茹でうどん …………… 1/2玉  
 ツナ（水煮） …………… 1/4缶  
 にんじん・キャベツ・  
 玉ねぎなど …………… 30g  
 油 …………… 小さじ1  
 水 …………… 1/2カップ  
 しょうゆ …………… 少々



#### 作り方

- ① 茹でうどんを7mm～1cmにきざむ。野菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ② ①と汁を切ったツナを油で炒め、水を加えてやわらかくなるまで煮る。最後にしょうゆを加える。

### ●トマトツナパスタ

#### 材料 作りやすい分量

マカロニ …………… 40g  
 トマト …………… 1/2個  
 ツナ（水煮） …………… 1缶  
 バター …………… 少々  
 粉チーズ …………… 少々



#### 作り方

- ① マカロニは袋の表示時間より長めに茹でる。
  - ② トマトは皮と種を取り、ざく切りにする。
  - ③ 鍋を火にかけてバターを溶かし、汁を切ったツナと①、②を入れて炒め、仕上げに粉チーズをふる。
- ※マカロニはシェル型やねじり型だとソースがよくからむ。

### ●三色ナムル

#### 材料 作りやすい分量

小松菜 …………… 30g  
 にんじん …………… 10g  
 もやし …………… 20g  
 A { ごま油 …………… 少々  
   酢 …………… 少々  
   しょうゆ …………… 少々



#### 作り方

- ① 野菜は茹でて、にんじんは7mm角、小松菜ともやしは食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に①とAを入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。

### ●レバーマッシュ

#### 材料 作りやすい分量

鶏レバー …………… 30g  
 ジャガイモ …………… 1個  
 バター …………… 少々  
 牛乳またはミルク …… 1/2カップ



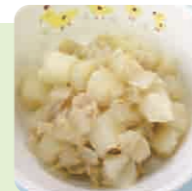
#### 作り方

- ① レバーは流水で洗い、茹でる。
- ② ①を細かくきざみ、すり鉢などですりつぶす。
- ③ 茹でてつぶしたジャガイモと②を合わせ、牛乳を加えてのばし、風味づけにバターを加える。
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約20秒加熱する。

### ●ジャガイモとツナの炒め煮

#### 材料 作りやすい分量

ジャガイモ …………… 50g  
 玉ねぎ …………… 20g  
 ツナ（水煮） …………… 1/2缶  
 油 …………… 小さじ1/2  
 だし汁 …………… 適量  
 砂糖 …………… ひとつまみ  
 しょうゆ …………… 少々



#### 作り方

- ① 野菜は茹でて7mm角に切る。
- ② 玉ねぎを油で炒め、ジャガイモ、汁を切ったツナ、だし汁を加えて煮て、砂糖としょうゆを加える。

### ●野菜の白和え

#### 材料

にんじん …………… 10g  
 ほうれん草 …………… 15g  
 豆腐 …………… 30g  
 A { だし汁 …………… 小さじ1程度  
   砂糖 …………… ひとつまみ  
   しょうゆ …………… 少々



#### 作り方

- ① 野菜は茹でて、にんじんは7mm角、ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器に豆腐を入れて電子レンジにかけ、ペーパータオルで水気を軽く取る。
- ③ ②をつぶしてAと①を加えて混ぜる。
- ④ ふんわりとラップをかけて電子レンジで加熱する。

### ●かきたま汁

#### 材料 作りやすい分量

卵 …………… 1個  
 焼きのり …………… 適量  
 だし汁 …………… 1・1/2カップ  
 しょうゆ …………… 少々  
 水溶き片栗粉 …………… 少々



#### 作り方

- ① 鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、細かくちぎった焼きのり、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ② 割りほぐした卵を少しずつ流し入れ、火が通るまで加熱する。

## 離乳完了期（生後12～18か月ごろ）

形のある食物をかみつぶすことができるようになり、エネルギーや栄養素の大部分が母乳または育児用ミルク以外の食物からとれるようになると、離乳の完了です。

1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整えましょう。手づかみ食べから自分で食べる楽しみを経験し、口へ詰め込みすぎたり、食べこぼしたりしながら一口量を覚えます。

食事のほかに、補食（間食）を必要に応じて1日1～2回与えます。乳製品や果物など、食事ではとりきれないエネルギーや栄養素を補うものにしましょう。