

☆生後9~11か月頃（歯ぐきでつぶせる固さ）

そうめんナポリタン

食 品 名	数 量	下 準 備	作 り 方
そうめん（乾）	20 g	1cmの長さに折る	1 そうめんはやわらかくゆでて、水洗いし、ザルにあげて水気をきる。
豚ひき肉	10 g		2 油を熱してひき肉を炒め、たまねぎ、にんじん、ピーマンを加えてさらに炒める。水をそそぎふたをして蒸し煮にする。
たまねぎ	10 g	7~8mmのせん切り	
にんじん	5 g	7~8mmのせん切り	
ピーマン	5 g	7~8mmのせん切り	
油	小さじ1/2		3 野菜がやわらかくなったらそうめんを加え、ケチャップで味付けする。
水	大さじ1		
ケチャップ	小さじ1		

☆生後12~18か月頃（歯ぐきで噛める固さ）

かぼちゃとレーズンのおやき

食 品 名	数 量	下 準 備	作 り 方
かぼちゃ	60 g	種をとり、皮をむき一口大に切ってゆでる お湯で戻し、5mmほどに刻む	1 かぼちゃをつぶし、牛乳とレーズンを加えて混ぜ、食べやすい大きさに形を整える。
レーズン	3 g		2 フライパンにバターを熱し、2の両面を焼き色がつくまで焼く。
牛乳 バター	小さじ1 小さじ1/2		

「子育てのしおり」70、71ページ
にも離乳食のレシピが掲載されていますので、ご参照ください。