

パン粥

材料(1 人分)

サンドイッチ用食パン(耳なし) 1/4 枚
水 50ml

作り方

- ① 鍋に細かくちぎった食パンと水を入れ、トロトロになるまで弱火で煮る。
(汁気が少なくなったら水を足す)
- ② ①をすり鉢等でペーストにする。

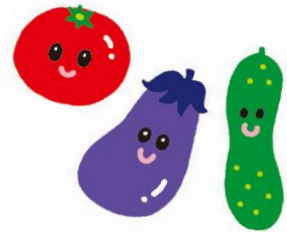
白身魚のトマトソースがけ

材料(1 人分)

白身魚 5g
トマト 10g
湯 適量

作り方

- ① 白身魚は熱湯で茹で、皮と骨を取り除いたあと、湯を足しながらすり鉢等でペーストにする。
- ② トマトは皮を湯むきし、種を取り除いてすり鉢等でペーストにする。
- ③ ①の横に②を盛り付ける。



きゅうりのペースト

材料(1 人分)

きゅうり 10g
湯 適量

作り方

- ① 皮をむいてラップに包み、電子レンジ(600W)で 30 秒加熱する。
(又はやわらかくなるまでゆでる)
- ② ①をすり鉢等でペーストにする。
(きゅうりの水分が少ないようであれば湯を足す)



★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○	○
	食パン	食パン

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

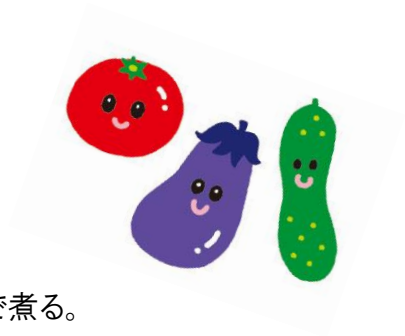
パン粥

材料(1 人分)

サンドイッチ用食パン（耳なし） 1/2 枚
水 80ml

作り方

- ① 鍋に細かくちぎった食パンと水を入れ、柔らかくなるまで弱火で煮る。



白身魚のトマトソースかけ

材料(1 人分)

白身魚（鯛） 10g
トマト 10g
湯 適量

作り方

- ① 白身魚は熱湯で茹で、皮と骨を取り除いたあとフォーク等を使って細かくほぐす。
- ② トマトは皮を湯むきし、種を取り除いてすり鉢等でペーストにする。
- ③ ①の横に②を盛り付ける。



きゅうりとなすのだし煮

材料(1 人分)

きゅうり 10g
なす 10g
だし汁（かつお） 適量

作り方

- ① きゅうりは皮をむき、みじん切りにする。
- ② なすは皮をむき、みじん切りにして10分程水にさらす。
- ③ 鍋に①・②・だし汁を入れ、食材が柔らかくなるまで煮る。

★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○ 食パン	○ 食パン

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

(汁気がなくなったら湯を足す)

離乳食講座 後期(9ヵ月～11ヵ月)

食パン

材料(1人分)

サンドイッチ用食パン(耳なし) 1枚

作り方

- ① サンドイッチ用食パンを一口サイズ、又は手づかみができるのであればスティック状に切る。

子どもが食べる時は、水分を準備し、必ず保護者の方がそばについてあげてくださいね。

食べにくい時はパンの先をミルクに浸してあげましょう。

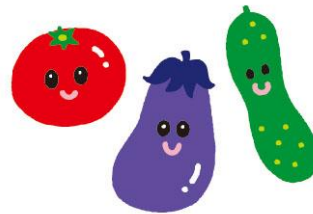
白身魚のラタトゥイユ風

材料(1人分)

白身魚 15g
トマト 15g
なす 10g
きゅうり 10g
だし汁(かつお) 適量
しょうゆ 1～2滴

作り方

- ① 白身魚は熱湯で茹で、皮と骨を取り除いてほぐす。
- ② トマトは皮を湯むきして種を取り、5mmの角切りにする。
- ③ きゅうりは皮をむき、5mmの角切りにする。
- ④ なすは皮をむき、5mmの角切りにして10分程水にさらす。
- ⑤ 鍋に②・③・④と野菜がひたる程度のだし汁としょうゆを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
(汁気がなくなったらだし汁を足す)
- ⑥ ①を皿に盛り、⑤をかける。



★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○	○
	食パン	食パン

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。

チーズトースト

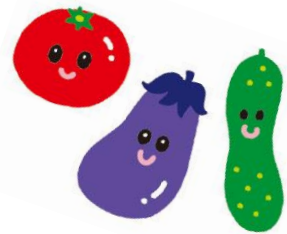
材料(1人分)

サンドイッチ用食パン(耳なし) 1～2枚
とろけるチーズ 10g
※スライスチーズなら2/3枚程度

作り方

- ① サンドイッチ用食パンをスティック状に切る。
- ② とろけるチーズをのせ、トースターでチーズが溶けるまで軽く焼く。

子どもが食べる時は、水分を準備し、必ず保護者の方がそばについてあげてくださいね。
食べにくい時はパンの先をミルクに浸してあげましょう。



白身魚のラタトゥイユ風

材料(1人分)

白身魚 20g
トマト 20g
なす 10g
きゅうり 15g
だし汁(かつお) 適量
しょうゆ 2～3滴
サラダ油 適量

作り方

- ① フライパンにサラダ油をひき、皮と骨を取り除いた白身魚の両面を焼く。
- ② トマトは皮を湯むきして種を取り、1cmの角切りにする。
- ③ きゅうりは皮をむき、1cmの角切りにする。
- ④ なすは皮をむき、1cmの角切りにして10分程水にさらす。
- ⑤ 鍋に②・③・④・しょうゆと野菜がひたる程度のだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
(汁気が少なくなったらだし汁を足す)
- ⑥ ①を皿に盛り、⑤をかける。



★レシピに使用しているアレルギー

鶏卵	乳	小麦
	○	○
	食パン・チーズ	食パン

※市販品を使用する時は、成分表を確認しましょう。