

## 9~11か月ごろのメニュー

### サラダうどん



肉味噌を全体にからめると、  
うどんがまとまって食べやすい  
です

【ざいりょう】1人分

干しうどん 15g きゅうり 5g とりひき肉 10g  
トマト 10g だし汁 100cc みそ 1g  
片栗粉 1g

【つくりかた】

- ① うどんは軟らかく茹でて、1cmの長さに切る。
- ② トマトは湯むきして、1cm角に切る。
- ③ きゅうりは1cmのせん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、とりひき肉を入れて火にかけ、火が通ったらきゅうりを加える。ひと煮立ちしたら調味料で味を調え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器にうどんを盛り付け、④をかけてトマトを飾る。



### 野菜スープ



食べる様子に合わせて野菜の切り方を大きくしていきます。

【ざいりょう】1人分

にんじん 5g たまねぎ 5g  
じゃがいも 5g だし汁 50cc

【つくりかた】

- ① にんじんは皮をむき、5mm角の色紙切りにする。
- ② じゃがいもは5mmの厚さのいちよう切りにする。
- ③ たまねぎは1cm長さのせん切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れて野菜を加えて中火で煮る。  
(火の通りにくい、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えていくと良い)
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら調味料を加える。

## フルーツヨーグルト



バナナが茶色くなるのが気になるときは、切り口を砂糖水やレモン汁に浸すと防げます。

【ざいりょう】1人分

バナナ 15g プレーンヨーグルト 15g

【つくりかた】

- ① バナナは皮をむき、5 mmくらいの厚さのいちよう切りにしてプレーンヨーグルトであえる。



にこにご離乳食夏編6