

## 後期食（9～11か月頃）レシピ

※毎月使用する食材の種類が変わりますが、作り方は基本的に同じとなります。

※量は目安となります。お子さまの発達状況に応じてご対応下さい。

※調味料は風味付け程度に使用して下さい。

### 軟飯（5倍がゆ）

米	20.0
水	100.0

- 1 米は30分以上浸水させる。鍋に水と米を入れて強火にかける
- 2 煮立ったら弱火にして蓋をし、30分ほど煮て5分ほど蒸らす
- 3 盛りつけ量80～90gを提供する

※鍋の大きさや米の量によって炊きあがる時間が変わるため注意。様子を見て水分が無くなりそうな時はお湯を足す

### 野菜入り軟飯

米	20.0
水	100.0
野菜	20.0
しょうゆ	0.4

- 1 野菜は粗みじん～5mm角に切る（離乳食の進行状況によって変える）
- 2 鍋に米と水、1を入れて5倍がゆを作る
- 3 2に調味料を入れて軽く煮る

### しらすと野菜の軟飯

米	20.0
水	100.0
しらす干し	15.0
野菜	20.0
しょうゆ	0.4

- 1 野菜は粗みじん～5mm角に切る
- 2 しらすをザルに入れて下にボウルを重ね、湯を回しかけて塩抜きをする
- 3 鍋に米と水、1を入れて5倍がゆを作る
- 4 3に2と調味料を入れて軽く煮る