



8ヶ月  
9ヶ月～



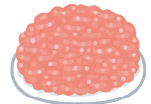
いおちゃんママ作

## \*なんでも豆腐蒸し\*

### ● 材 料 ●

木綿豆腐，鶏ひき肉，片栗粉，野菜（にんじんなどなんでも）

ひじき（乾燥ひじき少量を水で戻しておく），青のり



### ● 作り方 ●

① 野菜はみじん切りにしておく

② ①と豆腐，ひじきや青のり，片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる

③ ラップで②を包み，輪ゴムでとめて巾着状にし，レンジでチン☆

※ラップは敗れることがあるので様子を見ながらレンジにかけてね。



### ★アレンジメニュー

- ・焼くと豆腐ハンバーグに。
- ・あんかけにしたり，ホワイトソースをかけても喜びます。

### ★ママからのメッセージ



手を抜くところは  
手を抜いて，  
頑張りすぎずに  
楽しんでください。



8ヶ月  
9ヶ月～



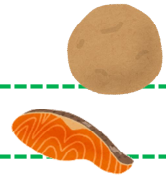
しーちゃんママ作

## \* ポテトのおやき \*

### ● 材 料 ●

じゃがいも適量, サラダ油少々 (なくてもO.K)

好きな具材なんでも (にんじん・しらす・ほぐした鮭など)



### ● 作り方 ●

① じゃがいもは皮をむき, 芽を取り除いてすりおろす

② ①を好きな具材と混ぜ合わせる

③ フライパンを熱して (油を少し引き), ②をスプーンですくって落とす  
両面焼いて出来上がり!

### ★ポイント

- ・魚やお肉を具材にするときは下ごしらえで加熱しておくとしっかり火が通っているから安心ですね。

### ★ママからのメッセージ



モチモチしておいしいので,  
私もポン酢と一緒に  
食べました。  
頑張り過ぎなくても  
大丈夫ですよ!



8ヶ月  
9ヶ月～



ゆづきちゃんママ作

## \* お好み焼きベビー \*

### ● 材 料 ●

キャベツ, にんじん, 好みの野菜なんでも



小麦粉, だし汁 (水でも O.K.), かつお節少々 (具とトッピング用)

サラダ油少々 (テフロン加工なら油なしで O.K.)

### ● 作り方 ●

① 野菜はみじん切りにしておく

② ①と小麦粉, かつお節, 水 (必要なら溶き玉子少々) を混ぜ合わせる

③ フライパンに薄く油を引き, ②をスプーンなどで取り両面焼く

※焼くときには, 子どもが手に持てるぐらいの大きさにやいてあげましょう

### ★ひとくちメモ

- ・最初は味付けなし, でも 10ヶ月前後から薄くソースも塗ってあげていました。お肉を具にフラスしてあげてもいいですね。

### ★ママからのメッセージ



私もまだまだ  
未熟なので  
頑張ります♪



8ヶ月  
9ヶ月～



きょうくんママ作

## \* あんかけうどん \*

### ● 材 料 ●

卵, かにかま (あれば), にら, 中華だしの素 (ベビーフードでもOK)

うどん (茹でたもの), 片栗粉



### ● 作り方 ●

① にら, うどんを2~3センチに刻み, かにかまはほぐしておく

② 溶き卵に刻んだにら, かにかまを入れて混ぜておく

③ 鍋に水と中華だしを入れて沸騰させ, ②を入れる

④ 卵が固まってきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ, うどんにかける

### ★アレンジメニュー

- ・ご飯やそうめんにかけてもおいしいです。
- ・味を付け直せば大人が食べても good !

### ★ママからのメッセージ



頑張りすぎず,  
たまにはできなくても  
OK! ぐらいの  
気持ちで・・・★



8ヶ月  
9ヶ月～



こうきくんママ作

## \* お好み焼き \*

### ● 材料 ●

野菜（何でも）キャベツ，ツナ缶少々，コーン少々



小麦粉，だし汁（水でもOK），サラダ油少々（テフロン加工はなくても良い）

### ● 作り方 ●

① 野菜は小さく刻み，ツナ，コーン缶は開けて汁気を切っておく

② ボールに①とだし汁（卵・すりおろした長いも少々）を混ぜる

③ ②をフライパンで両面焼いて出来上がり

※うす～くソースを塗ってみてもOK。でも，味が濃くなりすぎないように。

### ★ママからのメッセージ



息子は7～9ヶ月までほとんど  
離乳食を食べませんでした。

作っては捨て、作っては捨てるの毎日でした。

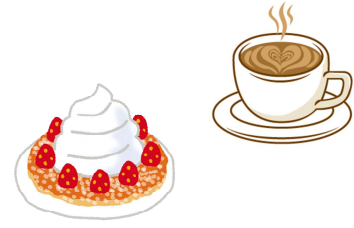
くじけそうになりましたが、ミルクは飲んでいたのでなんとか自分を納得させていました。そんな息子がパクパク食べたのが、このお好み焼きです。

友人に教えてもらい作ってみたのですが、食べている姿を見て嬉しかったのなんの。。泣きそうでした。1歳4ヶ月の今はモリモリ食べて、食べすぎなくらいです。

みなさんも頑張ってくださいネ★



# ちょっとひとやすみ



## ★おとなりのママとおしゃべり

おとなりの家では今、3回食を実践中。離乳食をどんなふうにされてきたのかしら？  
今日はこうきくんママにお話をきかせてもらいました♪

### Q1 おかゆはどうやって炊いていましたか？

A1 炊飯器でご飯を炊く時に、おかゆと茹で野菜を一緒に作っていました。これで加熱すると  
にんじんもやおやおになります。

\*これで作った野菜を使って…

- ① 前ページのお好み焼きを作る。
- ② ご飯と混ぜておじゃにする（だしを入れるとおいしい）。
- ③ うどんに入れる。
- ④ 卵焼きに入れる。
- ⑤ トマトソースにしてパスタにかける（よく食べました！）
- ⑥ スープにする。などなど、いろいろアレンジがききます。

### Q2 離乳食を始めてから、冷蔵庫の中とかも変わりましたか？

A2 冷蔵庫の切り替え室を冷凍庫にして離乳食専用にしていました。離乳食用のタッパーで  
冷凍の作り置きをすると、3回食になっても困りませんでした。

### Q3 これは人それぞれだと思うのですが、こうきくんはおかゆ以外では何が好きですか？

A3 この夏はそうめんをよく食べましたね。茹でたそうめんをだし汁に入れて野菜も入れて炊い  
ていました。

### Q4 おやつはどんなものをあげていますか？

A3 おいもを蒸かしたのものや、夏場では茹でたとうもろこしもよく食べていました。



ありがとう  
ございました！  
またお話聞かせて  
ください♪





9ヶ月～



あやかちゃんママ作

## \* バランスOK煮 \*

### ● 材 料 ●

干しひじき、水煮大豆（真空パックまたは缶詰など）、大根、にんじん  
鶏ミンチ、みりん、だし醤油 ※無添加表示のものもたくさん販売されています



### ● 作り方 ●

- ① 干しひじきは戻し、しっかり水洗いして小さく刻む
- ② 大根、にんじんは小さく乱切りにする
- ③ ①②を小鍋に入れ、ひたひたの水で少し煮る
- ④ ③にみりん、だし醤油をほんの少し入れて煮込んで出来上がり

### ★ひとくちメモ

- ・野菜のビタミン、ひじきのミネラル、鶏肉のたんぱく質すべて一品で摂れますよ。少し多めに作って数回に分けて冷凍ストックにしていました。

### ★ママからのメッセージ



毎日悩みながら作って冷凍ストックをしてローテーションしたり、新しいメニューを考えたりしていたら日々過ぎていき、普通食へとシフトする時期になりました。  
離乳食は一生続くことではないので、何とか頑張っていきましょう!!



8ヶ月  
9ヶ月～



スバルくん・ツバサくんママ作

## \*なんちゃってたいやき\*

### ● 材 料 ●

タイの白身（生でも大人の残りの塩焼きをほぐしたものでOK）



卵黄少々（なくても良い）、ホトケキックス、にんじん、玉ねぎなどの野菜、豆乳（水や牛乳でも可）

### ● 作り方 ●

① 野菜はみじん切りにしておく

② タイはすり鉢などでゴリゴリすりつぶす

③ ①②と卵黄、豆乳、ホトケキックスを泡だて器で混ぜ合わせる

④ アルミホイルで作ったさかなの型に入れてフライパンで焼いてできあがり

※直接フライパンで焼いて、あとで型抜きしてもいいです♪

### ★ママからのメッセージ



離乳食はすべて大人と同じものを刻んだり、小さくしたりして5分以内に作っていました。

ごはん→大人と同じものを柔らかめに。

みそ汁→お湯を足して具を刻む（調理ばさみで）

おかず→大人と同じものをゴリゴリつぶす。

忙しいし食べないこともあるので手抜きをしていました。見た目は良くないかもしれませんが食べてくれますよ！