

9～11か月頃

豆腐の野菜あんかけ		
◆材料		◆作り方
木綿豆腐	30g	① 豆腐は大きめに切り、片栗粉をまぶしてフライパンでソテーする。 ② にんじん、たまねぎは短めのせん切り、もやしは半分ぐらいの長さに切り、だし汁で煮る。 ③ 野菜がやわらかくなったら、塩・しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。 ④ 野菜のあんを、ソテーした豆腐にかける。
片栗粉	適量	
たまねぎ	10g	
もやし	10g	
塩・しょうゆ	少々	
だし汁	適量	
サラダ油	適量	
水溶き片栗粉	適量	

かぼちゃパン		
◆材料		◆作り方
食パン(6枚切り)	1/2枚	① かぼちゃはゆでて皮を除き、すりつぶしか、裏ごししておく。 ② レーズンはお湯で戻して、細かく切っておく。 ③ バターは電子レンジにかけて、溶かしておく。 ④ 食パンは耳をとって牛乳に浸し、やわらかくしておく。 ⑤ ①～④をボウルに入れて混ぜ、混ぜたらアルミカップに入れてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
かぼちゃ	15g	
レーズン	3粒ほど	
牛乳(又は粉ミルク)	大さじ1	
バター	小さじ1	

マカロニのトマト風味		
◆材料		◆作り方
たまねぎ	25g	① マカロニはやわらかくゆでて、半分の長さに切る。 ② 鶏ささ身はゆでて、マカロニと同じぐらいの長さに切る。 ③ たまねぎは皮をむき、薄切りにする。 ④ さやいんげんは薄い斜め切りにする。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、たまねぎを炒める。 さらに①、②、④を加えて炒め、トマトケチャップで味付けする。
マカロニ	20g	
鶏ささみ	15g	
さやいんげん	5g	
サラダ油	小さじ1	
トマトケチャップ	小さじ1	

チキンピラフ		
◆材料		◆作り方
軟飯	90g	① たまねぎとにんじんはみじん切りにしておく。 鶏ささみは、ゆでて小さくほぐしておく。 グリンピースはゆでて、薄皮をむいておく。 ② フライパンにサラダ油を熱して、鶏ささみ、たまねぎ、にんじんを炒める。 ③ ②に軟飯を加えて炒め、さらに溶けるチーズをちぎりながら加える。 ④ 最後にグリンピースを加えて、ケチャップで調味する。
鶏ささみ	15g	
たまねぎ	10g	
にんじん	10g	
グリンピース	5g	
溶けるチーズ	1/2枚	
ケチャップ	少々	
サラダ油	少々	