

離乳後期 9ヶ月からの離乳食

<肉、豆、豆製品を使ったメニュー>



☆そぼろ（鶏肉）

<材料>

鶏ささみ肉 1本（40g）
しょうゆ 小さじ1（6g）

<作り方>

1. 鶏ささみ肉は冷凍にして、凍ったまますりおろし、しょうゆと少量の水を加えてパラパラになるまでよく火を通す。



<栄養価：エネルギー48kcal たんぱく質 10.0g 鉄 0.2mg カルシウム 3mg 食塩相当量0.9g>

☆そぼろ（豚肉）

<材料>

豚赤身肉 50g
しょうゆ 小さじ1（6g）

<作り方>

1. 豚肉は茹でてから、細かく刻み、すり鉢でする。
2. しょうゆと少量の水を加えてパラパラになるまで火を通す。



<栄養価：エネルギー67kcal たんぱく質 10.9g 鉄 0.7mg カルシウム 4mg 食塩相当量0.9g>



鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があります。
吸収率が高いヘム鉄を多く含む食品、牛肉、豚肉、鶏肉、レバー、かつお、いわし、まぐろなどを積極的に摂取しましょう♪
特に血合いの部分に多く鉄が含まれていますよ。
上記のそぼろでは豚肉(豚赤身肉)の方がよりおすすめです！

☆ポークビーンズ

<材料>

大豆の水煮	30g
豚挽肉	10g
たまねぎ	1/8個(30g)
完熟トマト	1/4個(50g)
塩	小さじ1/12(0.5g)
さとう	少々
水	1/2カップ



<作り方>

1. 大豆は、皮をのぞいておく。
2. トマトは、湯むきをして刻み、たまねぎもみじん切りする。
3. 1と2、豚挽肉を合わせ、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 塩、さとうで味を調える。

<栄養価:エネルギー88kcal たんぱく質 6.3g 鉄 0.8mg カルシウム 39mg 食塩相当量0.7g>

☆かぶと鶏肉の煮物 (鶏ささみの代わりにひき肉でも可)

<材料>

かぶ	2個(100g)
鶏ささみ肉	1本(40g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
〔片栗粉	小さじ1(3g)
	水



<作り方>

1. かぶは皮をむき、小さく刻む。
2. 鶏ささみ肉は、冷凍にしてすりおろす。
3. 1と2を合わせたら、水を加えて、柔らかくなるまで煮る。
4. しょうゆで味を調えて、水溶き片栗粉でトロミをつける。
(かぶの葉を茹でて細かく刻んだ物を加えてもよい)

<栄養価:エネルギー79kcal たんぱく質 10.6g 鉄 0.4mg カルシウム28mg 食塩相当量0.9g>

☆豆のスープ

<材料>

金時豆の水煮	10粒 (30g)
たまねぎ	1/8個 (30g)
にんじん	10g
塩	小さじ1/30 (0.2g)
水	1/2カップ



<作り方>

1. 金時豆は、皮を除いて、粗つぶしにする。
2. たまねぎ、にんじんはみじん切りにして、水を加えて軟らかく煮る。
3. 2に1を加えて、さらに煮て、塩で味を調える。

<栄養価:エネルギー56kcal たんぱく質 4.3g 鉄 0.7mg カルシウム 38mg 食塩相当量0.4g>

ひきわり納豆を使用すると2の工程が省けて
時短になりますよ♪

☆刻み納豆の青菜あえ

<材料>

納豆	15g
青菜	20g
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)



<作り方>

1. 青菜は軟らかく茹でて、細かく刻む。
2. 納豆は、細かく刻んでおく。
3. 1と2を合わせて、しょうゆ少々で味を調える。

<栄養価:エネルギー36kcal たんぱく質 3.1g 鉄 0.9mg カルシウム 24mg 食塩相当量0.3g>

☆白和え

<材料>

豆腐	40g
すりごま	小さじ1 (3g)
青菜	30g
しょうゆ	小さじ1/3 (2g)



<作り方>

1. 豆腐は茹でて、水を切る。
2. 1をすりつぶして、すりごまと合わせてしょうゆで味を調える。
3. 青菜は茹でて、細かく切っておき、2と和える。
(ゆでてつぶしたさつまいもを加えてもよい)

<栄養価:エネルギー57kcal たんぱく質 4.2g 鉄 1.5mg カルシウム 88mg 食塩相当量0.3g>

☆豆腐のあんかけ

<材料>

豆腐	50g	
青菜	20g	
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)	
〔	片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
	水	小さじ1



<作り方>

1. 豆腐は小さく切り、茹でておく。
2. 青菜は茹でてから細かく刻み、水大さじ3を加えて煮立て、しょうゆで調味して、水溶き片栗粉でトロミをつける。
3. 1に2をかける。

<栄養価:エネルギー51kcal たんぱく質 4.2g 鉄 1.2mg カルシウム 57mg 食塩相当0.4g>

☆ 豆腐の炒り煮

<材料>

豆腐 50g
さとう 小さじ1/2 (1.5g)
しょうゆ 小さじ1/2 (3g)
だし汁 大さじ4



<作り方>

1. 豆腐はくずしてから、だし汁で煮る。
2. 仕上げにさとう、しょうゆで味を調える。

<栄養価:エネルギー49kcal たんぱく質 3.9g 鉄 0.8mg カルシウム 49mg 食塩相当量0.5g>

☆ 凍り豆腐の煮物

<材料>

凍り豆腐 15g
さとう 小さじ1/2 (1.5g)
しょうゆ 小さじ1/2 (3g)
水 1/2カップ



<作り方>

1. 凍り豆腐は、そのまますりおろす。
2. 鍋に水とさとう、しょうゆを入れ煮立て、1を加え煮含める。

<栄養価:エネルギー88kcal たんぱく質 7.8g 鉄 1.2mg カルシウム 95mg 食塩相当量0.6g>

☆ うどんのあべかわ

<材料>

ゆでうどん 50g
きなこ 大さじ1 (7g)
塩 少々 (0.2g)



<作り方>

1. うどんは3cmくらいに刻んでから、茹でる。
2. きなこに塩を混ぜ、うどんにまぶす。

<栄養価:エネルギー84kcal たんぱく質 3.9g 鉄 0.7mg カルシウム 16mg 食塩相当量0.3g>