



手づかみ食べレシピ(9か月頃から)



自分で食べたい!という意欲がわく時期です。手づかみ食べをすることで、食品の触感や硬さなどを学び、その食品にあった一口量、かむ力の加減などを身につけていきます。



椅子の下にシートを敷いたり、エプロンを着けたり、汚れ対策を。

手でつかみやすいものを一品、取り入れよう!

ときには詰込みをしてしまうことも。大人が見守りましょう。

野菜のしらす煮

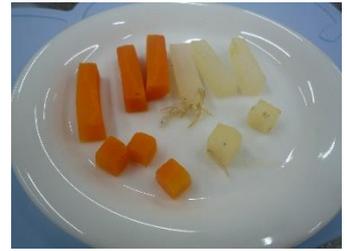
野菜だけ取り出して手づかみ食べに。

材料(1食分)

人参・大根…各10g
しらす干し…小さじ1/2
昆布 2センチ角…1枚
しょうゆ…1~2滴

作り方

- ① 野菜の皮はむき、人参・大根は5~8ミリの棒状(長さ4センチ)に切る。
- ② しらす干しは湯通しする。
- ③ 鍋に①②と昆布、水(野菜がかぶるぐらい)を入れる。しょうゆをたらし、フタをしてやわらかくなるまで煮る。(指でつぶせるぐらいの硬さ)



☆おすすめ野菜…人参・大根・かぶ・ブロッコリーの芯

かぼちゃの代わりにジャガイモやサツマイモでもOK!



かぼちゃとチーズのおやき

作り方

- ① かぼちゃは皮をむいて一口大に切り、やわらかくゆでる。(電子レンジの場合、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて600wで約3分加熱)
- ② かぼちゃを潰して熱いうちにチーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 平たく丸めてフライパン(少量の油をひく)で両面焼いてできあがり。

材料(6個分)

かぼちゃ…100g
チーズ…20g
サラダ油…少々



きな粉フレンチトースト

きな粉には鉄分や食物繊維が含まれています。

材料(2食分)

食パン(8枚切り)…1枚
卵…1個
きな粉…大さじ1
牛乳…大さじ3
バター…少々(3gぐらい)

作り方

- ① 食パンは耳をとり、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を溶き入れ、牛乳と混ぜ合わせる。そこへ、①の食パンを浸す。
- ③ ②にきな粉をまぶし、熱したフライパンにバターを入れて、中に火が通るまで焼く。

ハチミツは与えない!

1歳まではハチミツは与えてはいけません。乳児ボツリヌス症を発症する恐れがあります。

