

もぐもぐレシピ 9~11ヶ月ごろ

・じゃがいもチーズ茶巾 2食分

材料

- ・じゃがいも 40g
- ・クリームチーズ 10g



- ①じゃがいもの皮をむき、水にさらし、一口大に切る。
- ②ラップで①を包み、やわらかくなるまで3分程度加熱しつぶす。
- ③チーズをスプーンで小さく切りながらじゃがいもと混ぜ、2つに分け、ラップで包んで絞る。

手づかみで食べるメニューです。小さすぎると丸飲み・詰め込みの原因となるので、一口よりも大きくし、かじり取る練習にも良いです。

・豆腐ツナハンバーグ 2食分

材料

- ・野菜 20g
- ・ツナ 20g
- ・豆腐 30g
- ・片栗粉 大さじ1
- (・みそ 小さじ1/3)



- ①野菜をみじん切りして、耐熱容器に水大さじ1と入れラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- ②すべての材料をポリ袋に入れ、混ぜて、フライパンで蒸し焼きにする。
- ③冷めたらスティック状に切り分ける。

* 小判型に丸めて焼いてもOK。

* 生地が柔らかすぎるときは、片栗粉を少し増やしましょう。

* みそはお好みでなので、使わなくても良いです。

玉ねぎやにんじん・ブロッコリーなど柔らかくなる野菜を使いましょう。手づかみ食べの出来るたんぱく源のメニューです。1週間程度の冷凍保存可能。