



離乳食に米粉を使うと、メリットがいっぱい

- ・おもゆが簡単にできる
- ・とろみが失敗なくできる
- ・食物アレルギーの心配がほとんどない
- ・米粉プラスでおかゆが短時間でできる

カミカミ期 9～11か月

《かぼちゃと豆腐そぼろ煮》 2～3回量

材料

かぼちゃ 60g
豆腐 50g
しょうゆ 少々
米粉 小さじ1杯
水 大さじ1杯
だし 100cc



作り方

- ① かぼちゃを少し水に濡らしてからラップで包んで、電子レンジで3分加熱する。
- ② かぼちゃの皮をむき、3～5mmの大きさに切る。
- ③ 小鍋にだし、しょうゆを入れ、1cmくらいに切った豆腐を入れ、煮る。
- ④ ②のかぼちゃを入れて、さらに水で溶いた米粉を加え、泡だて器で攪拌する。
- ⑤ とろみが出てくれば、出来上がり。

《簡単リゾット》 2回量

材料

ご飯 50g
米粉 大さじ1／2杯
人参 10g
シーチキン（水煮）15g

野菜スープ 150cc *粉ミルクや粉チーズを加えても良い



作り方

- ① 鍋にスープ、米粉を入れ、泡だて器で攪拌したあと、火をかける。
- ② ゆでて3～5mmの大きさに切った人参、シーチキンを加え、さらに煮る。
- ③ 水分が減り、とろみがついたら、出来上がり。

レシピ作成：食&健康デザインオフィスJUN 管理栄養士 島田淳子

NPO法人 HAP 無断転載禁止