

離乳食9～11ヶ月 レシピ

きのこのふわふわオムレツ

南瓜とブロッコリーのサラダ



きのこのふわふわオムレツ【9～11ヶ月】

〈材 料〉1人分

- | | | | |
|--------|-------|-------|--------|
| ・しいたけ | 1/2個 | ・醤油 | 2～3滴 |
| ・赤ピーマン | 1/10個 | ・牛乳 | 大さじ1/2 |
| ・溶き卵 | 1/2個 | ・サラダ油 | 少々 |

〈作り方〉

- ① しいたけは軸をとりみじん切りにする。
- ② 赤ピーマンは種をとりみじん切りにする。
- ③ ①と②を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで30分加熱する。
- ④ 溶き卵に③と牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ、箸で軽く混ぜてから全体に火を通しオムレツにする。

南瓜とブロッコリーのサラダ【9～11ヶ月】

〈材 料〉1人分

- | | | | |
|------------|--------|---------|--------|
| ・南瓜 | 3cm角1切 | ・ブロッコリー | 小房1房 |
| ・プレーンヨーグルト | 大さじ2 | ・マヨネーズ | 小さじ1/2 |

〈作り方〉

- ① 南瓜は皮をむいて軟らかく茹で、水気を切って5～6cm角に切る。
- ② ブロッコリーはやわらかく茹でて小さく切る。
- ③ ①と②を軽く混ぜて器に盛り、ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせソースをかける。