

# たんぱく源（9 か月～11 か月頃）



9 か月からはさらに食品が増え、青皮の魚も食べられるようになってきます。

## 〈形態の目安〉

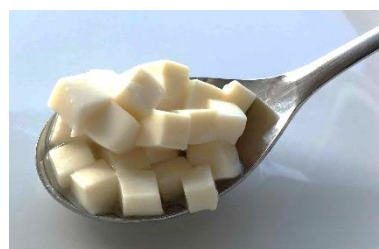
5mm角

### 豆腐



#### 〈ポイント〉

木綿豆腐も食べられます。  
茹でてから使います。



5mm角くらいにする。

### 白身魚（しらす）

#### 〈ポイント〉

熱湯で塩抜きをしてから使いましょう。  
5mmくらいに刻みます。



熱湯に 5 分ほど浸して  
塩抜きをする。

5～8mmほどに刻む。

## 白身魚（たら）



### 〈ポイント〉

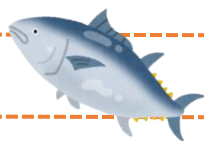
生たらを使用しましょう。  
茹でて5mmくらいにほぐします。



全体が白っぽくなるまで  
茹でて、温かいうちに皮と  
骨を取り除く。

5 mmくらいにほぐす。

## 青皮の魚（いわし）



### 〈ポイント〉

缶詰を使用すると調理が簡単！（骨に気をつけましょう）



片栗粉でつないでつみれ風に。  
味噌やしょうゆを使って少量の味付けをしてみてもいいですね！

---

## 肉類（鶏、豚、牛）

---

### 〈ポイント〉

- そのままのものをあんに絡めたり、つなぎを使ってハンバーグにしてもOK！
- 鉄分も摂りたいので、豚・牛のひき肉も使っていきましょう。



茹でたじゃがいもと合わせて  
焼いて、おやきにしてみるの  
もおすすめです！

手づかみ食べの練習  
にも最適です。