



# 9~11か月 離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみてください。  
後期は舌が上下左右前後と動かせるようになるため、食べ物を口の中で移動させもぐもぐできるようになります。固さの目安はバナナ位の固さです。

## 軟飯

[分量]

米…………… 大さじ2  
水…………… カップ 1/4

[作り方]

- ① 米は洗って水けをきり、耐熱ガラス製のコップに入れて、水を加える。
- ② 白米を炊くとき、炊飯器の内釜の真ん中に②をコップごと入れ、普通に炊く。

## 炒り豆腐

[分量]

豆腐……………30g  
人参……………10g  
とき卵……………10g  
醤油・砂糖・かつおだし………適量

[作り方]

- ① 豆腐・人参はそれぞれ食べやすい大きさにきり、だしで煮る。(最初に人参を茹でやわらかくなったら豆腐を入れるとよい)
- ② ①に調味料を入れ、最後に溶き卵を入れる

## いそか浸し

[分量]

ほうれん草……………20g  
のり……………10g  
醤油……………少々

[作り方]

- ① ほうれん草は、食べやすい大きさに切って茹でる
- ② のりは少量の水(分量外)で茹でてとろとろにして醤油を落とす
- ③ ①と②をあわせる

## すまし汁

[分量]

たまねぎ……………20g  
かつおだし……………適量  
塩……………少々

[作り方]

- ① 玉葱を食べやすい大きさにきって小鍋にかつおだしといっしょに入れてコトコト煮る
- ② やわらかくなったら、塩を少々入れる

