



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。



あんかけハンバーグ

[分量]

豚ひき肉……………20g
玉葱……………15g
醤油・砂糖・片栗粉……………少々

[作り方]

- ① 玉葱はみじん切りにしてレンジにかける
- ② ①と豚肉を混ぜ合わせ
- ③ ハンバーグの形を作る
- ④ ③をフライパンでよく焼く
- ⑤ 醤油・砂糖・片栗粉を水で混ぜ火にかけてあんをつくる
- ⑥ ハンバーグの上にあんをかけてできあがり

じゃがいもバター

[分量]

じゃがいも……………20g
バター……………小 1/3

[作り方]

- ① じゃがいも皮をむいて食べやすい大きさにカットする
- ② 鍋に①を入れ弱火でコトコト煮る。柔らかかったら、バターを入れ出来上がり

野菜スープ

[分量]

ブロッコリー・玉ねぎ……………各 15g
塩……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリー・玉ねぎを食べやすい大きさにカットする
- ② ①を小鍋に入れコトコト煮る
- ③ しょうゆで味をつけ出来上がり

