



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。

コーンパン粥

[分量]

食パン（耳なし）……………8枚切り 1/2枚
ミルク（調乳済み）……………適量
クリームコーン……………40g

[作り方]

- ① パンを適当な大きさに切る
- ② 鍋にミルクとクリームコーンを入れ
その中に①をいれてコトコト煮る



豆腐ハンバーグ

[分量]

鶏ひき肉……………15g
豆腐……………15g
人参……………8g

[作り方]

- ① 人参ははみじん切りにして茹でておく
- ② ①と鶏肉、豆腐を混ぜ合わせハンバーグの形にする
- ③ フライパンでじっくり焼く

野菜のつかみ食べ

[分量]

人参・玉ねぎ・じゃがいも……………各10g
なす……………5g
だし汁……………適量

[作り方]

- ① 野菜は、皮をむき取り食べやすい大きさに切ってだし汁で煮る

※野菜はじっくりと火にかけると野菜本来の甘味がでてとてもおいしいです

南瓜スープ

[分量]

南瓜……………20g
塩……………少々

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむいて種をとり食べやすい大きさにきって小鍋でコトコト煮る
- ② やわらかくなったら、粗くつぶし塩を少々入れる

