かぬき保育園
R4.8 月号

9～11か月　離乳食レシピ

離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。
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。

ツナソテー

[分量]

玉葱……20ｇ
ツナ（水煮）……20ｇ
ブロッコリー……10ｇ

[作り方]

① 玉葱を食べやすい大きさに切る
② ブロッコリーは小さくカット茹でておく
③ ツナにサッとお湯をかけ臭みをとる。
④ フライパンに少量の油（分量外）をひき①②③を入れソテーする

スープ

[分量]

人参……２０ｇ
きゃべつ……１０ｇ
ミルク（調乳済み）……適量

[作り方]

① 人参・きゃべつを小さくカットして小鍋でコトコト煮る
② 調乳したミルクと①をあわせ火にかける

バナナヨーグルト

[分量]

バナナ……１５ｇ
ヨーグルト……10ｇ

① バナナは食べやすい大きさにカットする
② ヨーグルトと①を混ぜあわせる