



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。

きなこふりかけ

[分量]

米…………… 大さじ2
水…………… カップ 1/4
きなこ……………少々

[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。
- ③ きなこをふりかける

ポテチーズ焼き

[分量]

ポテト……………20g
ピーマン……………5g
粉チーズ……………少々

[作り方]

- ① ジャガイモを食べやすい大きさに切り茹でてマッシュする
- ② ピーマンを種を取り小さく切り茹でておく
- ③ ①と②と粉チーズを混ぜ合わせる
- ④ ③を小判型にしてテフロン加工のフライパンで焼く

南瓜のスープ

[分量]

南瓜…………… 20g
ミルク（調乳済み） ……適量

[作り方]

- ① 南瓜皮をむき種を取っては5mm角に切り鍋に入れ火にかける
- ② 調乳したミルクと①をあわせ火にかける



りんご

[分量]

りんご…………… 20g

- ① りんごは皮をむきすりおろす

