



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。

豚肉のあんかけ

[分量]

きゃべつ……………15g
豚肉……………15g
玉葱・人参……………各5g
水溶性片栗粉……………少々
醤油……………少々

[作り方]

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
- ② ①と豚肉を鍋に入れコトコト煮る
- ③ ②に火が通ったら醤油を入れ最後に水溶性片栗粉でとろみをつける

りんごのサラダ

[分量]

ブロッコリー……………15g
りんご……………5g
プレーンヨーグルト……………10g

[作り方]

- ① ブロッコリー・りんごを小さくカットして小鍋でコトコト煮る
- ② ①に火が通ったら水気を切り冷ましておく
- ③ ②が冷めたらヨーグルトと和えて出来上がり



花野菜スープ

[分量]

カリフラワー……………20g
塩……………少々

[作り方]

- ① カリフラワーを小さくカットして小鍋でコトコト煮る
- ② ①に火がとったら塩をふる

