



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 米は洗って水気をきり、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。



しらすと野菜のたまごとじ

[分量]

しらす干し……………3g 卵……………1/3個
人参……………5g ほうれ草……………5g
醤油・砂糖・だし汁……………適量

[作り方]

- ① しらす干しは一度茹でこぼす
- ② 人参を千切りにする
- ③ ほうれん草茹でて細かく刻んでおく
- ④ 鍋にだし汁・①②をいれコトコト煮る
- ⑤ 人参が柔らかくなったら、③と卵を入れ火を通す

かぼちゃのバターソテー

[分量]

かぼちゃ……………30g
バター……………小 1/4
塩……………少々

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種とワタを取り暑さ3mmくらいのいちよう切りにする
- ② ①をゆでて水気をきる
- ③ フライパンにバターを溶かし②の南瓜を両面焼き塩を振る

すまし汁

[分量]

玉ねぎ……………20g
かつおだし……………適量
塩……………少々

[作り方]

- ① 玉ねぎを食べやすい大きさにきって小鍋にかつおだしといっしょに入れてコトコト煮る
- ② やわらかくなったら、塩を少々入れる

