



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。

そうめんソテー

[分量]

そうめん……………20g
 トマト……………1/3個
 ツナ……………大1杯
 玉ねぎ・ピーマン・人参…各5g

[作り方]

- ① 素麺は茹でておく
- ② トマトは湯むきをして角切りに切っておく
種が気になるようであれば種も取る
- ③ トマト以外の野菜をみじん切りに切る
- ④ フライパンに素麺以外を入れよく炒める
- ⑤ ④に素麺を入れて出来上がり

ポテト焼き

[分量]

じゃがいも……………50g
 玉葱……………10g
 バター……………少々

[作り方]

- ① 玉葱はみじん切りにしてレンジにかける
- ② じゃがいもは皮をむき茹でてつぶしておく
- ③ ①と②を混ぜ合わせ小判型に成形する
- ④ フライパンにバターを溶かし③を両面焼く



りんご煮

[分量]

りんご……………30g

[作り方]

- ① りんごは皮をむいて食べやすい
大きさにカットする
- ② 鍋に①を入れ弱火でコトコト煮る。



野菜スープ

[分量]

ブロッコリー・玉ねぎ……………各15g
 塩……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリー・玉ねぎを食べやすい
大きさにカットする
- ② ①を小鍋に入れコトコト煮る
- ③ 塩で味をつけ出来上がり