



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。

フレンチトースト

[分量]

食パン（耳なし）……………8枚切り 1/2枚
牛乳……………大2杯
溶き卵……………1/3個
砂糖……………少々
バター……………少々



[作り方]

- ① 大きめの容器で卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ合わせる
- ② 食パンを食べやすい大きさに切り①に浸す
- ③ フライパンにバターをひき焦げないように②を焼く

トマトのチーズ焼き

[分量]

トマト……………30g
溶けるチーズ……………10g

[作り方]

- ① トマトは湯むきをして中の種も取り粗くみじん切りにする
- ② ①を器に盛り上にチーズをかけトースターで焼く

フルーツ南瓜

[分量]

南瓜……………20g
りんご……………小1

[作り方]

- ① 南瓜は、皮と種を取り食べやすい大きさに切って茹でる
- ② りんごは皮をむき7mm各程度に切り、小鍋でコトコト煮る
- ③ ①②を混ぜ合わせる

スープ

[分量]

ブロッコリー……………20g
塩……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさにきつて小鍋でコトコト煮る
- ② やわらかくなったら、塩を少々入れる

