



# 9～11か月 離乳食レシピ<sup>®</sup>



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。

## 豆腐あんかけ丼

[分量]

軟飯……………80g      人参……………5g  
豆腐……………30g      大根……………5g  
インゲン…3g      だし汁…………少々  
醤油・片栗粉（水溶き）…少々

[作り方]

- ① 隠元・人参・大根・豆腐は5mm角にカットする
- ② ①の野菜をコトコト煮る
- ③ ②が柔らかくなったら、豆腐と調味料を入れひとにたちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ軟飯にかけどんぶりにする

## 南瓜の小判焼き

[分量]

南瓜……………20g  
ツナ（水煮）……………5g

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき、種を取り茹でてマッシュする
- ② ①とツナを混ぜて小判型に形成する
- ③ ②をテフロンのフライパンで焼く

## 和風ミネストローネ

[分量]

マカロニ……………4g      きゃべつ……………8g  
玉葱……………8g      だし汁……………適量  
ケチャップ・醤油……………少々

[作り方]

- ① マカロニを茹でる
- ② 玉葱・キャベツは7mm角にカットする
- ③ ①と②とだし汁を鍋に入れコトコト煮る
- ④ ③が柔らかくなったら調味料を入れひとにたちさせたら出来上がり

