



# 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。

## 三色そうめん

[分量]

そうめん（乾）……………15g  
 胡瓜……………20g      トマト……………20g  
 醤油……………少々      だし汁……………適量

[作り方]

- ① トマトは湯むきをし種を取小さめ角切りにして茹でておく
- ② 胡瓜はすりおろして茹でておく
- ③ 素麺は細かく折ってからだし汁と醤油で煮る
- ④ ③を器に入れその上にトマトと胡瓜をきれいに盛り付ける

## 枝豆のお焼き

[分量]

枝豆（冷凍）……………10g  
 小麦粉……………5g  
 だし汁……………5g

[作り方]

- ① 枝豆はサッとゆでて細かく刻んでおく
- ② ①と小麦粉・だし汁を混ぜて小判型に形成する
- ③ ②をテフロンフライパンで焼く

## ツナ入りポテサラ

[分量]

じゃがいも……………30g      人参……………8g  
 ツナ缶（水煮）……………5g      胡瓜……………8g  
 塩……………少々

[作り方]

- ① じゃがいもは皮をむいてつぶしておく
- ② 人参は皮をむき食べやすい大きさに切り茹でておく
- ③ 胡瓜は食べやすい大きさに切っておく
- ④ ツナ缶は水気を切っておく
- ⑤ ①～④の材料と塩を混ぜ合わせたら出来上がり

