



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。

スープスパ

[分量]

きゃべつ……………1/2 枚
ツナ缶……………大 2/3
スパゲティー……………8 本

[作り方]

- ① スパゲティーは短く折ってから柔らかめに茹でておく
- ② ツナはサッとお湯をかけて余分な塩と油を抜いておく
- ③ キャベツは短めの千切りにする
- ④ 鍋に①~③を入れきゃべつが柔らかくなるまで煮る

チーズ焼き

[分量]

トマト……………1/5 個
とろけるチーズ……………10 g

[作り方]

- ① トマトは皮と種を取り粗く刻む
- ② 耐熱容器にトマトを入れチーズをとせてオーブントースターで焼く



キャロットオレンジ

[分量]

人参……………20 g
オレンジ果汁……………大 2~3

[作り方]

- ① にんじんは小さい角切りにして茹でる
- ② やわらかくなったらゆで汁を大2だけ残してオレンジ果汁を加えて煮る

スープ

[分量]

ブロッコリー・玉ねぎ……………各 15 g
醤油……………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 しょうゆで味をつけ出来上がり

