



# 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。

## 全粥

[分量]

米…………… 大さじ2  
水…………… カップ 1/4

[作り方]

- ① 米は洗って水けをきり、耐熱ガラス製のコップに入れて、水を加える。
- ② 白米を炊くとき、炊飯器の内釜の真ん中に②をコップごと入れ、普通に炊く。

## 鶏そぼろのポテト茶巾

[分量]

鶏挽肉……………10g  
じゃがいも……………20g  
しょうゆ……………少々

[作り方]

- ① 鶏ひき肉は沸騰した鍋に入れ火を通す
- ② じゃが芋は皮をむき茹でてつぶす。
- ③ ①と②と醤油を合わせる。ラップでくるみ茶巾にする

## ポパイサラダ

[分量]

ほうれん草……………20g  
ヨーグルト……………10g  
りんご……………10g

[作り方]

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② りんごはすりおろしてレンジにかける
- ③ ①と②とヨーグルトをあわせる

## すまし汁

[分量]

人参……………15g  
塩……………少々

[作り方]

- ① 人参は食べやすい大きさに切り小鍋に入れてコトコト煮る
- ② やわらかくなったら塩で味付けする。

