



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

南瓜のチーズ焼き

[分量]

南瓜……………30g
溶けるチーズ……………10g

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種を取り食べやすい大きさにカットし茹でる
- ② ①を器に盛り上にチーズをかけトースターで焼く

りんごとかぶ煮

[分量]

かぶ……………20g
りんご……………小1

[作り方]

- ① かぶは、皮をむき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]

玉葱……………20g
塩……………少々

[作り方]

- ① 玉葱は皮をむき食べやすい大きさにきっ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

