



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。

軟飯

[分量]

米…………… 大さじ2
水…………… カップ 1/4

[作り方]

- ① 米は洗って水気をきり、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。



豆腐ステーキ

[分量]

木綿豆腐……………30g
にんじん……………15g
ケチャップ……………少々
油……………少々

[作り方]

- ① 少量の油で豆腐を両面焼く
- ② 人参をすりおろし少量の水で茹でる
- ③ ②に火が通ったらケチャップを入れもう一度火にかける
- ④ ①の上に③のソースをかけ出来上がり

りんごとかぶのグラッセ

[分量]

りんご……………10g
かぶ……………20g
砂糖・バター…各少々

[作り方]

- ① りんご・かぶは皮をむいて食べやすい大きさにカットする
- ② 鍋に①を入れ弱火でコトコト煮る。柔らかかったら、砂糖・バターを入れ出来上がり

にぎやかあられ

[分量]

大根・人参・玉ねぎ……………各 10g
しめじ……………5g
醤油……………少々

[作り方]

- ① しめじ以外の食材をサイコロにカットする
- ② しめじは小さくカットする
- ③ ①②を小鍋に入れコトコト煮る
- ④ しょうゆで味をつけ出来上がり

