



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。

ブロッコリーのきみ♡

[分量]

ブロッコリー……………30g
卵黄……………小 1/4
水溶き片栗粉……………少々
醤油・砂糖・かつおだし……………適量

[作り方]

- ① 茹で卵を作り卵黄を取り出す
- ② 卵黄とかつおだし・醤油・砂糖を入れ水溶き片栗粉であんかけを作る
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる
- ④ ③を器に盛り②を上からかける

かぼちゃバター

[分量]

かぼちゃ…………… 20g
バター……………小 1/2



[作り方]

- ① かぼちゃは、皮をむき種を取って食べやすい大きさに切って茹でる
- ② ①とバターをあえる

すまし汁

[分量]

小松菜…………… 20g
かつおだし……………適量
塩……………少々

[作り方]

- ① 小松菜を食べやすい大きさにきって小鍋にかつおだしといっしょに入れてコトコト煮る
- ② やわらかくなったら、塩を少々入れる

