



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。



豆腐のお焼き

[分量]

豆腐……………50g
南瓜・人参……………各10g
片栗粉……………大1
粉チーズ……………小2

[作り方]

- ① 人参・南瓜は皮をむき小さくカットして茹でて熱いうちにフォークの背などでつぶす
- ② ボウルに①と豆腐・片栗粉・チーズを入れ混ぜて小判型にする
- ③ フライパンに油をひき両面焼く

かぼちゃのグラッセ

[分量]

かぼちゃ……………30g
砂糖・バター…各少々

[作り方]

- ① かぼちゃ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

玉葱スープ

[分量]

ブロッコリー………10g
たまねぎ……………15g

[作り方]

- ① ブロッコリーは、小さくカットする
- ② 玉葱は小さくカットする
- ③ ①②を小鍋に入れコトコト煮る

