



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。

納豆ご飯

[分量]

軟飯	80 g
納豆 (キザミ)	大1杯
小松菜	10 g
醤油	少々

[作り方]

- ① 小松菜は茹でてみじん切りにする
- ② 納豆と①と醤油を混ぜ合わせる
- ③ 軟飯を茶碗に盛り付けその上に②をのせてできあがり



ひき肉と玉ねぎのそぼろ煮

[分量]

玉葱	15 g
豚ひき肉	10 g
醤油・砂糖	少々
サラダ油	少々

[作り方]

- ① 玉葱は粗みじんにする
- ② フライパンに豚肉を入れ炒める
- ③ 豚肉の色が変わったら玉ねぎを入れさらに炒める。最後に醤油・砂糖を入れ出来上がり

ブロッコリーの伊予柑あえ

[分量]

ブロッコリー	20 g
いよかん	10 g

[作り方]

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさにカットして茹でておく
- ② 伊予間は皮をむき小さくほぐしておく
- ③ ①と②を和えたらできあがり

スープ

[分量]

人参・玉ねぎ	各 15 g
塩	少々

[作り方]

- ① 人参玉ねぎを食べやすい大きさにカットする
- ② ①を小鍋に入れコトコト煮る
- ③ 塩で味をつけ出来上がり

