



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。



レタスと豚肉のソテー

[分量]

レタス……………20g
トマト……………10g
豚肉……………10g
醤油……………少々
サラダ油……………少々

[作り方]

- ① レタスと豚肉は千切りにする
- ② トマトは種と皮をとり細かく切る
- ③ フライパンに豚肉を入れ炒める
- ④ 豚肉の色が変わったらトマト・レタスを入れさらに炒める。最後に醤油を入れ出来上がり

人参バター

[分量]

人参……………20g
バター……………小1/3

[作り方]

- ① 人参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、バターを入れ出来上がり

スープ

[分量]

じゃがいも・玉ねぎ……………各15g
醤油……………少々

[作り方]

- ① 玉ねぎを食べやすい大きさにカットする
- ② じゃがいもは皮をむき食べやすい大きさに切る
- ③ ①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

