



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。



ポテトハンバーグ

[分量]

豚ひき肉……………10 g
玉葱……………15 g
新じゃが……………20 g

[作り方]

- ① 玉葱はみじん切りにして豚肉と一緒にレンジにかける
- ② じゃがいもは皮をむき、茹でたらマッシュする
- ③ ハンバーグの形を作る
- ④ ③をフライパンで焼く

春キャベツのコールスロー

[分量]

春キャベツ（葉先）……………15 g
人参……………8 g
レーズン……………0.5 g

[作り方]

- ① キャベツは粗みじんにして茹でてから水気を絞る
- ② 人参は5mm角に切り茹でる
- ③ レーズンはお湯（分量外）につけて柔らかくしてから刻む
- ④ ①～③を和えたらできあがり

野菜スープ

[分量]

ブロッコリー・玉ねぎ……………各 15 g
塩……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリー・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

