



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。



鶏肉のコーンソース

[分量]

鶏挽肉…………15g クリームコーン…10g
玉葱…………15g 水溶き片栗粉……適量

[作り方]

- ① 玉ねぎを粗みじんにきり、鍋でやわらかく煮る
- ② 鶏肉を丸めて①の鍋が沸騰したら入れていく
- ③ ②の鶏肉に火が通たら、クリームコーンをいれ再沸騰させてから水溶き片栗粉でとろみをつける

なすの和え物

[分量]

なす……………15g 醤油……………少々
人参・インゲン……………各 5g

[作り方]

- ① なすは皮をむいて7mm角にきり水(分量外)にさらしてあくを抜いて茹で、水を切る
- ② さやいんげんは筋を取り柔らかくなるまで茹で長さ5mmに切る
- ③ 人参は皮をむいて5mm角に切って茹でる
- ④ ①②③と醤油をあえたら出来上がり

野菜スープ

[分量]

ブロッコリー・玉ねぎ……………各 15g
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

