



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。

ポテトのツナ焼き

[分量]

じゃがいも……………20 g
ツナ（水煮）……………20 g

[作り方]

- ① じゃがいもを食べやすい大きさに切り茹でてマッシュする
- ② ツナにサッとお湯をかけ臭みをとる。
- ③ ①と②を合わせ、焼く

オレンジスープ

[分量]

人参…………… 20 g
かぼちゃ…………… 10 g
ミルク（調乳済み）………適量

[作り方]

- ① 人参・は角切りに、南瓜は皮をむき種とワタを取ったら角切りにして小鍋でコトコト煮る
- ② 調乳したミルクと①をあわせ火にかける



すいか

[分量]

すいか…………… 15 g
※種を取り小さく切ってあげましょう

