かぬき保育園
令和６年９月号

9～11か月　離乳食レシピ

離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。
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。

鮭のオーロラソース

[分量]

鮭……15ｇ　ヨーグルト……小１杯
きゃべつ……15ｇ　ケチャップ……小１杯

[作り方]

① きゃべつを粗みじんにきり、鍋でやわらかく煮る
② 鮭を①の鍋が沸騰したら入れていく
③ ②の鮭に火が通たら、①と一緒に皿に盛り付ける
④ ヨーグルト・ケチャップを合わせ鮭の上にかける

小松菜とかぶの和え物

[分量]

小松菜……15ｇ　かぶ……20ｇ
オレンジ……小１房

[作り方]

① 小松菜は食べやすい大きさに切りゆでる
② かぶは皮をむき食べやすい大きさにきりゆでる
③ オレンジは薄皮をむきほぐしておく
④ ①②③をあえる

野菜スープ

[分量]

人参・大根……各 15ｇ
塩……少々

[作り方]

① 人参・大根は皮をむき、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