



# 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。



## 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

