



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。



ポトフ

[分量]

じゃがいも……………20g トマト……………10g
人参……………10g 玉葱……………15g
鶏肉……………15g 醤油……………少々

[作り方]

- ① 野菜は皮をむき7mm角に切る
- ② ①を鍋に入れコトコト煮る
- ③ ②の鍋が沸騰したら鶏肉を入れさらに煮こむ
- ④ 最後に醤油をいれたらできあがり

かぼちゃバター

[分量]

南瓜……………20g
バター……………小1/3

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむいて種を取り食べやすい大きさにカットする
- ② 鍋に①を入れ弱火でコトコト煮る。柔らかかったら、バターを入れ出来上がり

スープ

[分量]

ブロッコリー・大根……………各15g
醤油……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさにカットする
- ② 大根は皮をむき食べやすい大きさにカットする
- ③ ①と②を小鍋に入れコトコト煮る
- ④ しょうゆで味をつけ出来上がり

