



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。

バナナみるくぱん

[分量]

食パン……30g バナナ……20g
ミルク（調乳済み）…40g

[作り方]

- ① 食パンは食べやすい大きさに切る
- ② バナナはフォークでつぶしてミルクを合わせる
- ③ ①と②を混ぜ合わせテフロン加工のフライパンで焼く



ハンバーグ

[分量]

豚ひき肉………10g 玉葱………15g
じゃがいも……20g

[作り方]

- ① 玉葱はみじん切りにして豚肉と一緒にレンジにかける
- ② じゃがいもは皮をむき、茹でたらマッシュする
- ③ ハンバーグの形を作る。
- ④ ③をフライパンで焼く

いろいろサラダ

[分量]

キャベツ（葉先） ……15g
人参……5g ブロッコリー……10g

[作り方]

- ① キャベツは粗みじんにして茹でてから水気を絞る
- ② 人参は5mm角に切り茹でる
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる
- ④ ①～③を和えたらできあがり

野菜スープ

[分量]

かぼちゃ・玉ねぎ………各 15g
塩………少々

[作り方]

- ① 玉ねぎを食べやすい大きさにカットする
- ② 南瓜は皮をむき種を取って食べやすい大きさに切る
- ③ ①②を小鍋に入れコトコト煮る
- ④ 塩で味をつけ出来上がり

