



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。

コーンおやき

[分量]

クリームコーン……………15 g

鶏ひき肉……………15 g

人参・ほうれん草………5 g

小麦粉……………大 2

[作り方]

- ① 人参・ほうれん草はみじん切りにしてそれぞれ茹でる
- ② 鶏ひき肉も茹でておく
- ③ ①②とクリームコーン・小麦粉を合わせ生地を作る
- ④ ③をフライパンで両面焼く

りんごヨーグルト

[分量]

白菜（葉先）……………20 g

ヨーグルト……………大 1

りんご……………5 g

[作り方]

- ① 白菜は細かく切り小鍋に水を入れコトコト煮る
- ② りんごは皮をむき小さく切り①に入れさらにコトコト煮る
- ③ ②が冷めたらヨーグルト和える



さつまバター

[分量]

さつま……………20 g

バター……………小 1/4

[作り方]

- ① さつまは皮をむいて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

ぐだくさんスープ

[分量]

人参・大根・ブロッコリー………各 10 g

塩……………少々

[作り方]

- ① 野菜を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

