



# 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。



## 魚のバターソテー

[分量]

白身魚……………小1  
塩……………少々  
バター……………小 1/3 杯

[作り方]

- ① 魚に塩を振り、テフロン加工のフライパンにバターを入れて蓋をしてゆっくり焼く

## お浸し

[分量]

きゃべつ……………15g  
ほうれん草……………15g  
おかか・醤油……………少々

[作り方]

- ① きゃべつ・ほうれん草はそれぞれ食べやすい大きさに切って茹でておく
- ② ①の水気を絞りおかかと醤油で和える

## スープ

[分量]

ブロッコリー・玉ねぎ……………各 15g  
醤油……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリー・玉ねぎ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 しょうゆで味をつけ出来上がり

