かぬき保育園
令和７年５月号

9～11か月　離乳食レシピ

離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。
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。

あんかけハンバーグ

[分量]

豚ひき肉……20ｇ
玉葱……15ｇ
醤油・砂糖・片栗粉……少々

[作り方]

① 玉葱はみじん切りにしてレンジにかける
② ①と豚肉を混ぜ合わせ
③ ハンバーグの形を作る
④ ③をフライパンでよく焼く
⑤ 醤油･砂糖･片栗粉を水で混ぜ火にかけてアンをつくる
⑥ ハンバーグの上にアンをかけてできあがり

じゃがいもバター

[分量]

じゃがいも……20ｇ
バター……小 1/3

[作り方]

① じゃがいも皮をむいて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。柔らかなったら、バターを入れ出来上がり

野菜スープ

[分量]

ブロッコリー・トマト……各 15ｇ
塩……少々

[作り方]

① ブロッコリー･を食べやすい大きさににカットする
② トマトは湯むきして種を取り小さくカットする
③ ①②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