



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。

カラスガレイのムニエル

[分量]

カラスガレイ……15 g
小麦粉……………1.5 g
青のり……………少々
油……………少々

[作り方]

- ① カラスガレイを食べやすい大きさに切りペーパーなどで水気を取る
- ② ①に小麦粉と青のりをまぶす
- ③ フライパンに油をひき両面焼く

ミルクスープ

[分量]

人参……………20 g
玉ねぎ……………10 g
ミルク（調乳済み）………適量

[作り方]

- ① 人参・玉ねぎは角切りにして小鍋でコトコト煮る
- ② 調乳したミルクと①をあわせ火にかける



すいか

[分量]

すいか……………15 g
※種を取り小さく切ってあげましょう

