



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。

全粥

[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。

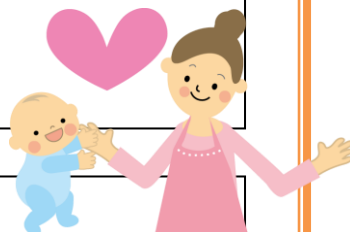
豚そぼろのかぼちゃ茶巾

[分量]

豚挽肉……………10g
かぼちゃ……………20g
しょうゆ……………少々

[作り方]

- ① 豚ひき肉は沸騰した鍋に入れ火を通す
- ② かぼちゃは皮をむき茹でてつぶす。
- ③ ①と②と醤油を合わせる。ラップでくるみ茶巾にする



花野菜サラダ

[分量]

ブロッコリー……………20g
ヨーグルト……………10g
りんご……………10g

[作り方]

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でる。
- ② りんごはすりおろしてレンジにかける
- ③ ①と②とヨーグルトをあわせる

スープ

[分量]

さつま……………15g
塩……………少々

[作り方]

- ① さつまは皮をむき食べやすい大きさに切り小鍋に入れてコトコト煮る
- ② やわらかくなったら塩で味付けする。

