



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。



きゃべつと豆腐のソテー

[分量]

きゃべつ……………20 g
木綿豆腐……………20 g
醤油……………少々
サラダ油……………少々

[作り方]

- ① きゃべつは千切りにする
- ② 豆腐は7mm角に切る
- ③ フライパンに①②を入れ炒める
- ④ ③に火が通たら最後に醤油を入れ出来上がり

さつまいもバター

[分量]

さつまいも……………20 g
バター……………小 1/3

[作り方]

- ① さつまいもは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。柔らかかったら、バターを入れ出来上がり

スープ

[分量]

人参・ブロッコリー……………各 15 g
醤油……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーと人参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

