



# 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。

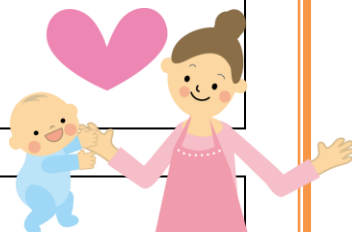
## トマトのチーズ焼き

### [分量]

トマト……………30g  
とろけるチーズ……………10g

### [作り方]

- ① トマトは皮と種を取り粗く刻む
- ② 耐熱容器にトマトを入れとろけるチーズをのせオーブントースターで焼く



## 人参のオレンジ煮

### [分量]

にんじん……………20g  
オレンジ果汁……………大2～3

### [作り方]

- ① 人参は5～8mm角に切って茹でる
- ② やわらかくなったらゆで汁を大2だけ残しオレンジ果汁を加えて煮る

## スープ

### [分量]

じゃがいも……………15g  
塩……………少々

### [作り方]

- ① じゃがいも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。

