



# 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。

## あったかそうめん

[分量]

素麺……………1/4 束    醤油……………適量  
カリフラワー、ブロッコリー…各 10 g  
かつおだし……………適量

[作り方]

- ① カリフラワー、ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってかつおだしで煮る
- ② そうめんを3cmくらいに折って①の鍋に入れさらに煮こむ
- ③ 最後に醤油を少々入れる



## 青菜とかぶの和え物

[分量]

かぶ……………20 g    小松菜……………10 g  
ツナ（水煮） ……10 g

[作り方]

- ① 皮をむいたかぶと小松菜は食べやすい大きさに切ってゆでる
- ② ①と水気を切ったツナと和える

## にんじんバター

[分量]

にんじん……………20 g  
バター……………小 1/3

[作り方]

- ① にんじん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。  
柔らかくなったら、バターを入れ出来上がり

## スープ

[分量]

かぼちゃ・玉ねぎ……………各 15 g  
醤油……………少々

[作り方]

- ① かぼちゃは皮をむき種を取って食べやすい大きさに切る
- ② 玉ねぎは食べやすい大きさに切る
- ③ ①と②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

