



離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。

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て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

