



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。

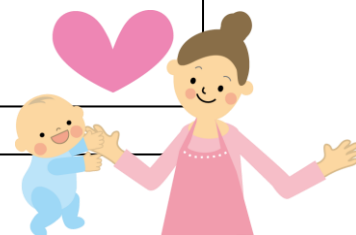
鶏団子

[分量]

豆腐…………10g 鶏ひき肉………… 15g
玉葱…………6g
醤油・砂糖・かつおだし…………適量

[作り方]

- ① 玉ねぎはみじん切りにして豆腐、鶏肉とよく混ぜる
- ② 鍋に調味料を入れ、沸騰したら①をスプーンですくって落とししていく



いそか浸し

[分量]

白菜…………… 20g
のり…………… 10g
醤油……………少々

[作り方]

- ① 白菜は、食べやすい大きさに切って茹でる
- ② のりは少量の水(分量外)で茹でてとろとろにして醤油を落とす
- ③ ①と②をあわせる

すまし汁

[分量]

ブロッコリー…………… 20g
かつおだし……………適量
塩……………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーを食べやすい大きさにきって小鍋にかつおだしといっしょに入れてコトコト煮る
- ② やわらかくなったら、塩を少々入れる

