



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。

ミートボール

[分量]

豆腐……5g 豚挽肉…… 15g
玉葱……6g
トマトケチャップ……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 鍋にケチャップを入れ、沸騰したら①をスプーンですくって落としていく

サラダ

[分量]

ブロッコリー……… 20g
粉チーズ………少々

[作り方]

- ① ブロッコリーは、食べやすい大きさに切って茹でる
- ② ①と粉チーズをあわせる

すまし汁

[分量]

かぼちゃ……… 20g
かつおだし………適量
塩………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

