



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。

豆腐ととうがんのそぼろ和え

[分量]

豆腐（絹） ……20g 鶏挽肉 ……5g
とうがん ……15g 出し汁 ……10g
しょうゆ ……少々 水溶き片栗粉 適量

[作り方]

- ① 豆腐を7mm角にきり湯通しする
- ② 鍋に鶏肉・水を入れてほぐし弱火にかけて色が変わるまで茹でて水気を切る
- ③ 冬瓜は皮と種を取り7mm角に切りゆでる
- ④ 鍋に①②③だし・しょうゆを入れ沸騰したら水溶き片栗粉をいれる

カラフルパプリカの炒め煮

[分量]

パプリカ（赤・黄） ……各5g
玉葱 ……15g 油 ……少々
塩 ……少々

[作り方]

- ① 玉葱・パプリカは7mm角にきり少量の油でいためてから煮て、最後に塩を少々ふる

