



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。



白身魚とトマトのミルク煮

[分量]

カラスガレイ……………20 g
トマト……………15 g
ミルク（調乳済み）……………15 c c
塩……………少々

[作り方]

- ① カラスガレイは小鍋に水を入れコトコト煮る
- ② トマトは皮をむき種を取り小さく切り①に入れさらにコトコト煮る
- ③ ②にミルクを入れできあがり

かぼちゃバター

[分量]

南瓜……………20 g
バター……………小 1/3

[作り方]

- ① かぼちゃは皮をむいて種を取り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。柔らかかったら、バターを入れ出来上がり

野菜スープ

[分量]

人参・玉ねぎ……………各 15 g
塩……………少々

[作り方]

- ① 人参玉ねぎを食べやすい大きさにカットする
- ② ①を小鍋に入れコトコト煮る
- ③ しょうゆで味をつけ出来上がり

