



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。



鮭のオーロラソース

[分量]

鮭……………15g ヨーグルト……………小1
ブロッコリー…15g ケチャップ……………小1

[作り方]

- ① ブロッコリーを粗みじんにきり、鍋でやわらかく煮る
- ② 鮭を①の鍋が沸騰したら入れていく
- ③ ②の鮭に火が通ったら、皿に盛り付ける
- ④ ヨーグルト・ケチャップを合わせ
鮭の上にかける

青菜の和え物

[分量]

ほうれん草……………15g 大根……………20g
オレンジ……………小1房

[作り方]

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切りゆでる
- ② 大根は皮をむき食べやすい大きさに切りゆでる
- ③ オレンジは薄皮をむきほぐしておく
- ④ ①②③をあえる

野菜スープ

[分量]

人参・玉ねぎ……………各 15g
塩……………少々

[作り方]

- ① 人参・玉ねぎは皮をむき、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 塩で味をつけ出来上がり

