



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。

きなこふりかけ

[分量]

米…………… 大さじ2
水…………… カップ 1/4
きなこ……………少々

[作り方]

- ① 米は洗って水気をきり、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。
- ③ きなこをふりかける

ポテチーズ焼き

[分量]

ポテト……………20 g
ピーマン……………5 g
粉チーズ……………少々

[作り方]

- ① ジャガイモを食べやすい大きさに切り茹でてマッシュする
- ② ピーマンの種を取り小さく切り茹でておく
- ③ ①と②と粉チーズを混ぜ合わせる
- ④ ③を小判型にしてテフロン加工のフライパンで焼く

南瓜のスープ

[分量]

南瓜…………… 20 g
ミルク（調乳済み）……適量

[作り方]

- ① 南瓜は皮をむき種を取っては5mm角に切り鍋に入れ火にかける
- ② 調乳したミルクと①をあわせ火にかける



バナナ

[分量]

バナナ……………20 g

- ① バナナは皮をむきフォークの背でつぶす

