かぬき保育園
R8.11 月号

9～11か月　離乳食レシピ



離乳食の簡単なレシピです。参考にしてみて下さい。
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。

ブロッコリーのきみ

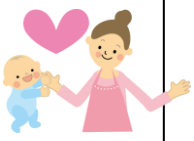
[分量]

ブロッコリー……30ｇ
卵黄……小 1/4
水溶き片栗粉……少々
醤油・砂糖・かつおだし……適量

[作り方]

① 茹で卵を作り卵黄を取りだす
② 卵黄とかつおだし･醤油･砂糖を入れ水溶き片栗粉であんかけを作る
③ ブロッコリーは食べやすい大きさに切り茹でる
④ ③を器に盛り②を上からかける

かぼちゃバター



[分量]

かぼちゃ……２０ｇ
バター……小 1/2

[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切って茹でる
② ①とバターをあえる

すまし汁

[分量]

ほうれん草……２０ｇ
かつおだし……適量
塩……少々

[作り方]

① ほうれん草を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

