プチママ 離乳食の作り方 (9~11ヶ月頃)

※おかゆの作り方は「離乳食の進め方」の「成長に合わせた素材の固さ」を参照

2/24(月)

鶏ごぼう丼・やわらかレタス



材料

若鶏ムネ肉パン粉付

ごぼう

太葱

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方

【鶏ごぼう丼】

パン粉、皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、 ゆでる。

食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだごぼう大さじ1を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【やわらかレタス】

食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

2/25(火)

野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ



材料

白菜

玉葱

<ご家庭でご用意いただく材料>

かぼちゃ

おかゆ

作り方

【野菜の卵とじ】

食べやすく切った白菜(葉の部分)・玉葱各大さじ3 を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、 十分に火を通す。

【パンプキンサラダ】

食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆで てつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

2/26(水)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱のやわらか煮・おか



材料

豚切り落とし肉 キャベツ

玉葱

おかゆ

作り方

【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】

脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱のやわらか煮】

食べやすく切った玉葱大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

2/27(木)

白身魚ソテー・大根のみそ煮・おかゆ



材料

あかうお

大根 人参

ほうれん草

おかゆ

作り方

【白身魚ソテー】

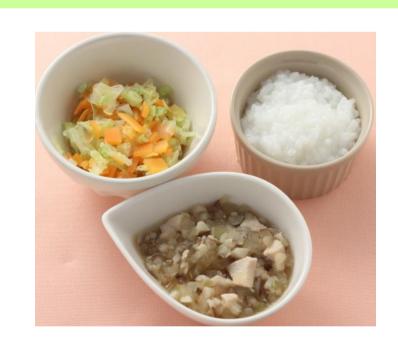
あかうおは皮と骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油 で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。

【大根のみそ煮】

食べやすく切った大根・人参・ほうれん草(葉の部分)各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。みそごく少々を加えてさっと煮る。

2/28(金)

鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ



材料

若鶏コマ

ぶなしめじ 玉葱

白菜

人参

おかゆ 作り方

【鶏肉ときのこの煮もの】

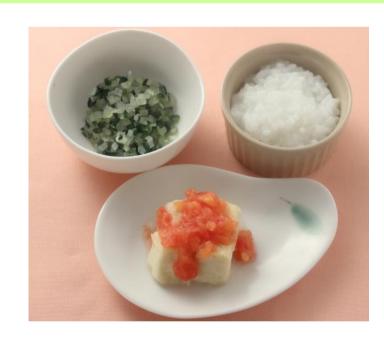
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。 食べやすく切った玉葱大さじ3・細かく刻んだぶなしめじ 大さじ1を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆご く少々を加える。

【二色あえ】

食べやすく切った白菜(葉の部分)・人参各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

2/29(土)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・青菜と玉葱のやわら か煮・おかゆ



トマト

<ご家庭でご用意いただく材料>

豆腐

青菜 玉葱

おかゆ

作り方

【豆腐ステーキ トマトソースがけ】

水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがりと焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【青菜と玉葱のやわらか煮】

食べやすく切った青菜(葉の部分)大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ3を食べやすく切り、軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。