


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を柔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を柔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>
卵

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を柔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を柔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・おかゆ



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を柔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を柔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を柔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を柔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



材料
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、柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。