

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

3/2(月)

牛じゃが・白菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

白菜
玉葱

おかゆ

作り方
【牛じゃが】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。
食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜と玉葱のやわらか煮】
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。

3/3(火)

ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

スパゲティ
グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

3/4(水)

豆腐の野菜あん・もやしのおひたし・おかゆ



材料
生揚げ
ほうれん草
人参

もやし

おかゆ

作り方
【豆腐の野菜あん】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞り、生揚げの中身大さじ2をくり抜き、食べやすく切った人参大さじ2と共に柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。

3/5(木)

玉葱のオムレツ風・きのこ野菜のスープ・おかゆ



材料
玉葱
卵

ブロッコリー
人参
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【玉葱のオムレツ風】
食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【きのこ野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ2、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

3/6(金)

鶏肉と大根のやわらか煮・2色あえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
大根

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【2色あえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

3/7(土)

豚しゃぶ鍋風・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
豆腐
白菜
人参
太葱

おかゆ

作り方
【豚しゃぶ鍋風】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。