

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

3/23(月)
牛肉と野菜のやわらか煮・もやしとにらのおひたし・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
人参

もやし
にら

おかゆ

作り方
【牛肉と野菜のやわらか煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしとにらのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。削り節少々を振る。

3/24(火)
豚肉とグリーンリーのとろみあえ・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

大根
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とグリーンリーのとろみあえ】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、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る。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

3/25(水)
鶏そぼろ丼・白菜ときのこのやわらか煮



材料
鶏ひき肉
玉葱

白菜
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【鶏そぼろ丼】
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【白菜ときのこのやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

3/26(木)
野菜オムレツ・マカロニサラダ・おかゆ



材料
キャベツ玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

シェルマカロニ
グリーンアスパラ

おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【マカロニサラダ】
皮をむき、食べやすく切ったグリーンアスパラ大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を軟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。

3/27(金)
大豆ミートライス・レタスと胡瓜のやわらかあえ



材料
豚ひき肉
大豆水煮
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【大豆ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）小さじ2をゆでる。食べやすく切った大豆水煮大さじ1弱、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【レタスと胡瓜のやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

3/28(土)
豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
もやし
人参
えのき

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき大さじ1と共に軟らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。