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

3/30(月)

肉豆腐・ごぼうサラダ・おかゆ

材料

豚切り落とし肉
豆腐

ごぼう
人参
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方

【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、３ｃｍ角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【ごぼうサラダ】
細かく刻んだごぼう大さじ1、細かく刻んだ人参大さじ2、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る。

3/31(火)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ

材料

若鶏ムネ肉

もやし
玉葱
ピーマン

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。

【野菜スープ】
食べやすく切ったもやし、玉葱各大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟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。

4/1(水)

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
白菜

水菜
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。食べやすく切った白菜（葉に部分）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】
食べやすく切った水菜大さじ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。

4/2(木)

牛肉ごはん・レタスと胡瓜のやわらか煮

材料

牛切り落とし肉
チンゲン菜

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方

【牛肉ごはん】
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。食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【レタスと胡瓜のやわらか煮】
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。

4/3(金)

キャベツときのこのスパゲティ・くずし豆腐と玉葱のとろみ煮

材料

スパゲティ
キャベツ
ぶなしめじ

玉葱
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

作り方

【キャベツときのこのスパゲティ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。

【くずし豆腐と玉葱のとろみ煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3、3cm角の豆腐を崩しながら加えて軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

4/4(土)

ほうれん草の卵とじ・もやしと人参の煮びたし・おかゆ

材料

卵
ほうれん草

もやし
人参

おかゆ

作り方

【ほうれんの草卵とじ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【もやしと人参の煮びたし】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。