


# 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

**4/6(月)**

**牛肉豆腐・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
牛コマ  
豆腐  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。  
  
【白菜と人参のやわらか煮】  
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を柔らかくなるまでゆでる。

**4/7(火)**

**親子丼・ポテトサラダ**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
卵  
  
じゃが芋  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【親子丼】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。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。鶏肉、しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【ポテトサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。大人用でレンジ加熱したじゃが芋大さじ3、グリーンリーフにマヨネーズごく少々を加えてつぶしながらあえる。

**4/8(水)**

**野菜のおかかそぼろ煮・大根のとろとろ・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
キャベツ  
玉葱  
人参  
  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のおかかそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ、玉葱各大さじ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、ひき肉、削り節少々を加える。  
  
【大根のとろとろ】  
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**4/9(木)**

**豚肉とレタスのとろみあえ・もやしと人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜  
  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とレタスのとろみあえ】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【もやしと人参の煮もの】  
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を柔らかくなるまでゆでる。

**4/10(金)**

**野菜の白あえ風・やわらかかぼちゃ・おかゆ**




**材料**  
玉葱  
青菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の白あえ風】  
食べやすく切った玉葱・青菜（葉の部分）各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。  
  
【やわらかかぼちゃ】  
皮・種を取り、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る。

**4/11(土)**

**鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮・春の温野菜サラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
じゃが芋  
  
春キャベツ又新キャベツ  
グリーンアスパラ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。  
  
【春の温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・皮をむき、食べやすく切ったグリーンアスパラ各大さじ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。