

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

4/20(月)

豚肉と野菜のやわらか煮・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし
ピーマン

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のやわらか煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1ゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【パンプキンサラダ】
大人用でレンジ加熱し、皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4をマヨネーズごく少々であえる。

4/21(火)

玉葱の卵とじ丼・2色あえ



材料
卵
玉葱

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ丼】
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・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【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。

4/22(水)

豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

青菜人参
太葱えのき茸

作り方
【豆腐ステーキ】
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。しょうゆごく少々をかける。

【野菜汁】
食べやすく切った青菜(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、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

4/23(木)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豚バラ薄切り肉
じゃが芋

レタス又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【レタスと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

4/24(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参と青菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

人参
青菜

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参と青菜の煮びたし】
食べやすく切った人参大さじ2・食べやすく切った青菜(葉の部分)大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

4/25(土)

たまごうどん・水菜と大根のやわらかあえ



材料
卵
讃岐うどん

水菜
大根

作り方
【たまごうどん】
大人用でゆで、食べやすく切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ2、卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【水菜と大根のやわらかあえ】
食べやすく切った水菜・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。