

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

5/25(月)

きのこ牛丼・二色あえ



材料
牛コマ
ぶなしめじ

ほうれん草
もやし

おかゆ

作り方
【きのこ牛丼】
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。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。牛肉、さとう、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【二色あえ】
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る。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ほうれん草を加える。

5/26(火)

ころころチキン トマトソースがけ・ごぼうサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ
トマト

ごぼう
人参
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【ころころチキン トマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【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。

5/27(水)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・キャベツと胡瓜のコーン煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

キャベツ
胡瓜
カーネルコーン

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を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【キャベツと胡瓜のコーン煮】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

5/28(木)

野菜オムレツ・かぼちゃ茶巾・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
食べやすく切ったレタス大さじ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。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。

【かぼちゃ茶巾】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。

5/29(金)

肉豆腐・白菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
豆腐

白菜
人参

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。

【白菜と人参のおひたし】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4、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。

5/30(土)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

人参
ピーマン

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に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参とピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切った人参大さじ2、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。削り節・しょうゆごく少々をかける。