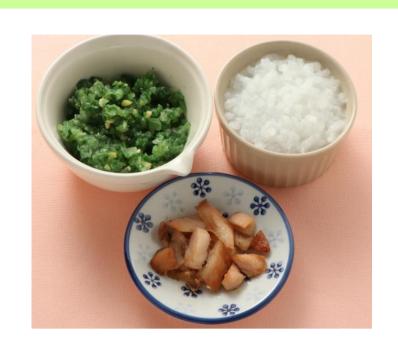
プチママ 離乳食の作り方 (9~11ヶ月頃)

※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

6/1(月)

さけのムニエル・サニーレタスと胡瓜のコーン煮・おかゆ



材料

さけ

サニーレタス又葉野菜

胡瓜

カーネルコーン

おかゆ

作り方

【さけのムニエル】

さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両 面を焼き、食べやすくほぐす。

【サニーレタスと胡瓜のコーン煮】

食べやすく切ったレタス・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。

6/2(火)

そぼろ牛じゃが・二色あえ・おかゆ



材料

牛ひき肉 じゃが芋

キャベツもやし

おかゆ

作り方

【そぼろ牛じゃが】

ひき肉(なるべく赤身の多い部分)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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】

食べやすく切ったキャベツ、もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

6/3(水)

水菜の卵とじ丼・野菜スープ



材料

水菜

<ご家庭でご用意いただく材料>

| 驯

チンゲン菜

人参

おかゆ

作り万

【水菜の卵とじ丼】

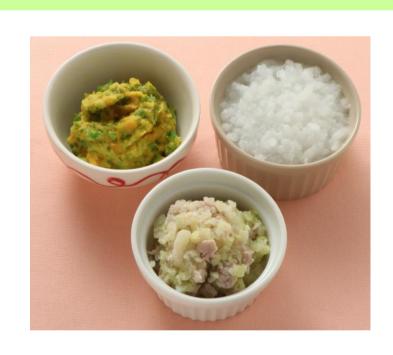
食べやすく切った水菜大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、 ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱 し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜スープ】

食べやすく切ったチンゲン菜(葉の部分)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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

6/4(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料

豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用

キャベツ

かぼちゃ

ピーマン

おかゆ

作り方

【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】

脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【パンプキンサラダ】

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。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3をつぶし、ピーマン、マヨネーズごく少々であえる。

6/5(金)

おかか豆腐・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料

豆腐

レタス又葉野菜

人参

おかゆ

作り方

【おかか豆腐】

3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【レタスと人参のやわらかあえ】

食べやすく切ったレタス大さじ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。

6/6(土)

玉葱のオムレツ風・グリーンリーフと胡瓜の煮びたし・ おかゆ



卵

玉葱

グリーンリーフ又葉野菜

胡瓜

おかゆ

作りた

【玉葱のオムレツ風】

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。

【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】

食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。