





# 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)
<b>さけのムニエル・サニーレタスと胡瓜のコーン煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> さけ  サニーレタス又葉野菜 胡瓜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さけのムニエル】</b> 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。  <b>【サニーレタスと胡瓜のコーン煮】</b> 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を柔らかくなるまでゆでる。

6/2(火)
<b>そばろ牛じゃが・二色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛ひき肉 じゃが芋  キャベツ もやし  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【そばろ牛じゃが】</b> 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を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  <b>【二色あえ】</b> 食べやすく切ったキャベツ、もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

6/3(水)
<b>水菜の卵とじ丼・野菜スープ</b>

<b>材料</b> 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  チンゲン菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【水菜の卵とじ丼】</b> 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。  <b>【野菜スープ】</b> 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を柔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)
<b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 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
<b>作り方</b> <b>【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 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。  <b>【パンプキンサラダ】</b> 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をあえる。

6/5(金)
<b>おかか豆腐・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  レタス又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【おかか豆腐】</b> 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。  <b>【レタスと人参のやわらかあえ】</b> 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、柔らかくなるまでゆでる。

6/6(土)
<b>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</b>

<b>材料</b> 卵 玉葱  グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱のオムレツ風】</b> 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コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  <b>【グリーンリーフと胡瓜の煮びたし】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。