

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

6/8(月)

牛肉ともやしの煮もの・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
もやし
にら

白菜
人参

おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜と人参のやわらかあえ】
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。

6/9(火)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜

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。

【レタスと胡瓜の煮びたし】
食べやすく切ったレタス、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

6/10(水)

野菜ときのこの卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
卵
白菜
えのき茸

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【野菜ときのこの卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切ったえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【パンプキンサラダ】
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てつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

6/11(木)

豚肉とグリーンリーフのとりみあえ・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
グリーンリーフ又葉野菜

じゃが芋
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とグリーンリーフのとりみあえ】
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとりみをつける。

【やわらかじゃが煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

6/12(金)

鶏肉と野菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
キャベツ
ピーマン

もやし

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

6/13(土)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・サニーレタスと玉葱のコーン煮・おかゆ



材料
トマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

サニーレタス又葉野菜
玉葱 カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
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。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、豆腐にかける。

【サニーレタスと玉葱のコーン煮】
食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ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。