


# 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。