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

6/15(月)

レタスオムレツ・スパゲティサラダ・おかゆ



レタス又葉野菜

<ご家庭でご用意いただく材料>

スパゲティ

胡瓜

カーネルコーン

作り方

【レタスオムレツ】

食べやすく切ったレタス大さじ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。

【スパゲティサラダ】

|食べやすく切った胡瓜大さじ3・細かく刻んだコーン小さじ| |1、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を| |軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合| わせる。

6/16(火)

牛肉豆腐・白菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料

牛コマ

豆腐

白菜

玉葱

おかゆ

作り方

【牛肉豆腐】

|脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆで| |皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。 |る。3 c m角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加| |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| え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【白菜と玉葱のやわらかあえ】

|食べやすく切った白菜(葉の部分)・玉葱各大さじ3を 軟らかくなるまでゆでる。

6/17(水)

チキンのトマトソースがけ・大根と人参の煮もの・おかゆ



若鶏ムネ肉 トマト

大根 人参

おかゆ

【チキンのトマトソースがけ】

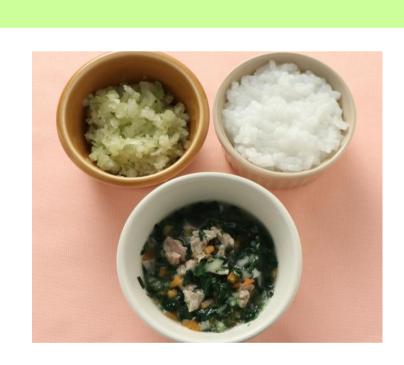
け、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉に かける。

【大根と人参の煮もの】

食べやすく切った大根大さじ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。

6/18(木)

豚汁・キャベツのおひたし・おかゆ



材料

豚コマ

ほうれん草 人参

キャベツ

太葱

おかゆ

作り方 【豚汁】

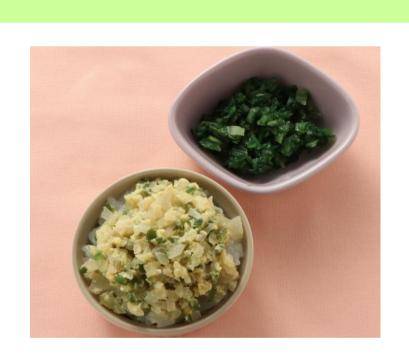
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆで る。食べやすく切ったほうれん草(葉の部分)大さじ3、 |食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った太葱大| さじ1を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ4、みそご く少々を加え、さっと煮る。

【キャベツのおひたし】

食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆで る。

6/19(金)

野菜の卵とじ丼・グリーンリーフのやわらか煮



材料

玉葱

ピーマン

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方

【野菜の卵とじ丼】

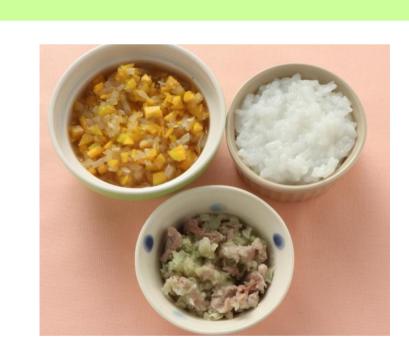
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったピーマン 大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、 十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンリーフのやわらか煮】

食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまで ゆでる。

6/20(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



豚バラ肉

キャベツ

かぼちゃ もやし

おかゆ

作り方

【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】

脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、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、ラップ| をかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜スープ】

皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切っ たもやし各大さじ3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る。