

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

6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・なすともやしのやわらか煮・おかゆ  <p>材料 若鶏モモ肉 玉葱 なす もやし おかゆ</p> <p>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。 【なすともやしのやわらか煮】 皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3、食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	豆腐ステーキ・ひじきの3色あえ・おかゆ  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 小芽ひじき 胡瓜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 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と焼き、食べやすく切る。 【ひじきの3色あえ】 水で戻したひじき大さじ1、食べやすく切った胡瓜大さじ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、しょうゆごく少々を加える。</p>	豚肉と青菜のやわらか煮・パンプキンサラダ・おかゆ  <p>材料 豚切り落とし肉 青菜 かぼちゃ サニーレタス又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と青菜のやわらか煮】 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。食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉とあえる。 【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3・食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。</p>

7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)
大根の卵とじ・チンゲン菜と人参のみぞ汁・おかゆ  <p>材料 大根 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 チンゲン菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【大根の卵とじ】 食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【チンゲン菜と人参のみぞ汁】 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、みそごく少々を加えて煮る。</p>	くずし豆腐と水菜のとろみ煮・キャベツとトマトのやわらかあえ・おかゆ  <p>材料 豆腐 水菜 キャベツ トマト おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐と水菜のとろみ煮】 食べやすく切った水菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずしながら入れ、水菜を加えて軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつけ、しょうゆをごく少々加える。 【キャベツとトマトのやわらかあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>	ミートライス・レタスのコーン煮  <p>材料 牛豚ひき肉 玉葱 レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【ミートライス】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。 【レタスのコーン煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1と共に軟らかくなるまでゆでる。</p>