





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)
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
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 若鶏モモ肉 玉葱 </div> </div>
<div> <div>なす もやし</div> </div>
<div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> 【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。 </div> </div>
<div> <div>【なすともやしのやわらか煮】</div> <div> 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。 </div> </div>

6/30(火)
豆腐ステーキ・ひじきの3色あえ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 </div> </div>
<div> <div>小芽ひじき 胡瓜 人参</div> </div>
<div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25 g 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。 </div> </div>
<div> <div>【ひじきの3色あえ】</div> <div> 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。 </div> </div>

7/1(水)
豚肉と青菜のやわらか煮・パンプキンサラダ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 豚切り落とし肉 青菜 </div> </div>
<div> <div>かぼちゃ サニーレタス又葉野菜</div> </div>
<div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> 【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。 </div> </div>
<div> <div>【パンプキンサラダ】</div> <div> 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える。 </div> </div>

7/2(木)
大根の卵とじ・チンゲン菜と人参のみそ汁・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 大根 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 </div> </div>
<div> <div>チンゲン菜 人参</div> </div>
<div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> 【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。 </div> </div>
<div> <div>【チンゲン菜と人参のみそ汁】</div> <div> 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。 </div> </div>

7/3(金)
くずし豆腐と水菜のとりみ煮・キャベツとトマトのやわらかあえ・おかゆ
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 豆腐 水菜 </div> </div>
<div> <div>キャベツ トマト</div> </div>
<div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> 【くずし豆腐と水菜のとりみ煮】 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、水溶き片栗粉でとりみをつけ、しょうゆをごく少々加える。 </div> </div>
<div> <div>【キャベツとトマトのやわらかあえ】</div> <div> 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。 </div> </div>

7/4(土)
ミートライス・レタスのコーン煮
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 牛豚ひき肉 玉葱 </div> </div>
<div> <div>レタス又葉野菜 カーネルコーン</div> </div>
<div> <div>おかゆ</div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> 【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。 </div> </div>
<div> <div>【レタスのコーン煮】</div> <div> 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。 </div> </div>