

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

7/6(月)

豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
大根
人参
おかゆ

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焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/7(火)

ころころチキン トマトソースがけ・レタスと玉葱のサラダ・おかゆ




材料
若鶏モモ肉
トマト
グリーンリーフ又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【ころころチキン トマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。トマト大さじ2の皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。

【レタスと玉葱のサラダ】
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/8(水)

野菜のヨーグルトサラダ・青菜のやわらか煮・おかゆ




材料
玉葱
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
青菜
おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った玉葱大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【青菜のやわらか煮】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

7/9(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ




材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【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4を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/10(金)

牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
豆腐
大根
もやし
人参
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に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切った大根・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまで煮る。

7/11(土)

わかめうどん・ミニトマトとレタスのツナ煮



材料
レンジ用うどん
塩蔵わかめ
まぐろ油漬缶
ミニトマト
レタス又葉野菜

作り方
【わかめうどん】
大人用で水につけて戻したわかめ小さじ1は細かく刻む。大人用でレンジ加熱したうどん大さじ4を1cm長さに切り、柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。うどん・わかめを共に柔らかくなるまでゆでる。

【ミニトマトとレタスのツナ煮】
食べやすく切ったレタス大さじ3、湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1、皮・種を取ったミニトマト1コと共に柔らかくなるまでゆでる。