

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

7/13(月)
さけのソテー・玉葱と青菜のやわらか煮・おかゆ

材料 さけ 玉葱 青菜 おかゆ
作り方 【さけのソテー】 さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 【玉葱と青菜のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱・青菜（葉の部分）各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

7/14(火)
親子丼・マカロニとブロッコリーのやわらかあえ

材料 若鶏モモ角切り肉 卵 玉葱 マカロニ ブロッコリー おかゆ
作り方 【親子丼】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【マカロニとブロッコリーのやわらかあえ】 食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を共に柔らかくなるまでゆでる。

7/15(水)
豆腐ステーキ・キャベツと人参のスープ・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 キャベツ 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。 【キャベツと人参のスープ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

7/16(木)
豚丼・大根とわかめの煮もの

材料 豚切り落とし肉 もやし 塩蔵わかめ 大根 おかゆ
作り方 【豚丼】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【大根とわかめの煮もの】 大人用で水につけて戻し、細かく切ったわかめ小さじ1、食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

7/17(金)
くずし豆腐のトマト煮・玉葱とコーンのやわらかあえ・おかゆ

材料 豆腐 トマト 玉葱 コーン おかゆ
作り方 【くずし豆腐のトマト煮】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまで煮、3cm角の豆腐をくずしながら加え、柔らかくなるまで煮る。 【玉葱とコーンのやわらかあえ】 食べやすく切った玉葱大さじ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。

7/18(土)
もやしのオムレツ風・青菜の磯あえ・おかゆ

材料 卵 もやし 青菜 焼きのり おかゆ
作り方 【もやしのオムレツ風】 食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【青菜の磯あえ】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。ちぎったのり大さじ1を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。