

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

7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)
野菜のオムレツ風・かぼちゃ茶巾・おかゆ	野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ	豚丼・レタスと胡瓜のやわらか煮
		
材料 玉葱 なす <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ おかゆ	材料 青菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト ジャガイモ おかゆ	材料 豚切り落とし肉 玉葱 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【野菜のオムレツ風】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【かぼちゃ茶巾】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆで、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る。	作り方 【野菜のヨーグルトあえ】 食べやすく切った青菜（葉の部分）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を加えて混ぜる。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。	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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【レタスと胡瓜のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。
7/23(木)	7/24(金)	7/25(土)
にらと玉葱の卵とじ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ	牛肉豆腐・大根と人参のやわらか煮・おかゆ	トマトたま丼・玉葱とピーマンのやわらか煮
		
材料 卵 にら 玉葱 もやし 人参 おかゆ	材料 牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐 大根 人参 おかゆ	材料 トマト 温泉卵 玉葱 ピーマン おかゆ
作り方 【にらと玉葱の卵とじ】 食べやすく切った玉葱大さじ3・食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。 【もやしと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ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る。	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。 【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、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る。	作り方 【トマトたま丼】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1に、温泉卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【玉葱とピーマンのやわらか煮】 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を柔らかくなるまでゆでる。