


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

7/27(月)

蒸し鶏・レタスとコーンのやわらかあえ・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
レタス又葉野菜
コーン
おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜてかける。

【レタスとコーンのやわらかあえ】
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と共に柔らかくなるまでゆでる。

7/28(火)

豆腐と大根のトロみ煮・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豆腐
大根
青菜
人参
おかゆ

作り方
【豆腐と大根のトロみ煮】
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る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でトロみをつける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

7/29(水)

鶏そぼろ丼・キャベツときのこのやわらか煮




材料
鶏ひき肉
玉葱
キャベツ
ぶなしめじ
おかゆ

作り方
【鶏そぼろ丼】
ひき肉大さじ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、ひき肉を加えて、水溶き片栗粉でトロみをつけ、おかゆにのせる。

【キャベツときのこのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/30(木)

野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
卵
サニーレタス又葉野菜
人参
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【パンプキンサラダ】
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てつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。

7/31(金)

牛肉と野菜のやわらか煮・もやしとにらのおひたし・おかゆ




材料
牛コマ
玉葱
人参
もやし
にら
おかゆ

作り方
【牛肉と野菜のやわらか煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしとにらのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ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る。削り節少々を振る。

8/1(土)

豚肉とつぶしポテトのチーズあえ・二色あえ・おかゆ



材料
豚ロース肉
じゃが芋
ナチュラルチーズ
胡瓜
人参
おかゆ

作り方
【豚肉とつぶしポテトのチーズあえ】
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。大人用でレンジ加熱し、皮をむいたじゃが芋大さじ3を食べやすくつぶし、チーズ1つまみを加えてまぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉とあえる。
【二色あえ】
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を柔らかくなるまでゆでる。