


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

8/17(月)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、食べやすくとつぶし、豚肉とあえる。

【玉葱と人参のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

8/18(火)

ひき肉と野菜の煮もの・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
レタス又葉野菜
人参

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【ひき肉と野菜の煮もの】
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて混ぜる。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

8/19(水)

チキンのトマトソースがけ・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
トマト

胡瓜
玉葱

おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【胡瓜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

8/20(木)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



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。しょうゆごく少々をかける。

【野菜の煮もの】
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る。

8/21(金)

野菜の卵とじ丼・もやしのおひたし



材料
玉葱
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

もやし


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ丼】
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節、しょうゆごく少々をかける。

8/22(土)

豚肉ときのこの煮もの・グリーンリーフとミニトマトとのやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ぶなしめじ

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【豚肉ときのこの煮もの】
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。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、豚肉を加える。

【グリーンリーフとミニトマトとのやわらかあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。