


# 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

**8/24(月)**

**牛肉とキャベツの煮もの・つぶしかぼちゃ・おかゆ**




**材料**  
牛切り落とし肉  
キャベツ  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉とキャベツの煮もの】  
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。  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。  
  
【つぶしかぼちゃ】  
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てつぶす。

**8/25(火)**

**ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
卵  
豆腐  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ふわふわオムレツ風】  
豆腐2cm角を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

**8/26(水)**

**豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
ピーマン  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と野菜のケチャップ煮】  
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、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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  
  
【やわらかキャベツ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**8/27(木)**

**豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
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、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。

**8/28(金)**

**とろとろそぼろ青菜・きのこ人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
青菜  
  
ぶなしめじ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【とろとろそぼろ青菜】  
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、水にさらして水気を絞る。ひき肉大さじ1に、さとう・しょうゆごく少々、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜と混ぜる。  
  
【きのこ人参の煮もの】  
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、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。

**8/29(土)**

**トマトの卵とじ・もやしとサニーレタスのおひたし・おかゆ**



**材料**  
温泉卵  
トマト  
  
もやし  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【トマトの卵とじ】  
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ゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  
  
【もやしとサニーレタスのおひたし】  
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。