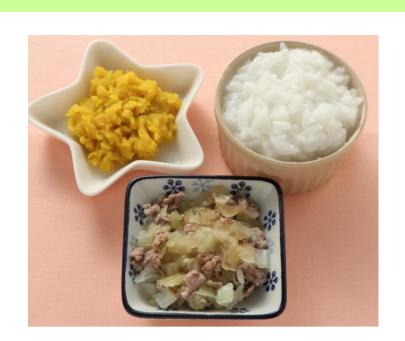
プチママ 離乳食の作り方 (9~11ヶ月頃)

※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

かぼちゃ

キャベツ

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を軟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を軟らかく 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

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を軟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を軟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を軟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と焼き、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を軟らかくなるまでゆでる。

8/28(金)

とろとろそぼろ青菜・きのこと人参の煮もの・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】

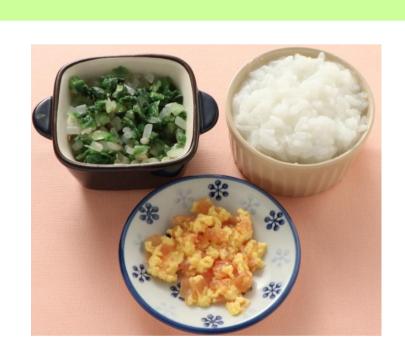
食べやすく切った青菜(葉の部分)大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。ひき肉大さじ1に、さとう・しょうゆごく少々、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱し、青菜と混ぜる。

【きのこと人参の煮もの】

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を軟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



温泉卵

レムト

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を軟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を軟らかくなるまでゆでる。 しょうゆごく少々をかける。