


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

9/14(月)

牛肉と野菜の煮もの・やわらか胡瓜・おかゆ



材料
牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用
玉葱
人参

胡瓜


おかゆ

作り方
【牛肉と野菜の煮もの】
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、牛肉を加えて混ぜる。

【やわらか胡瓜】
食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/15(火)

豚肉ともやしのやわらか煮・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【豚肉ともやしのやわらか煮】
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。食べやすく切ったもやし大さじ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。

9/16(水)

さつまいのヨーグルトサラダ・キャベツとミニトマトのやわらか煮・おかゆ



材料
さつまい
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ
ミニトマト


おかゆ

作り方
【さつまいのヨーグルトサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったさつまい大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【キャベツとミニトマトのやわらか煮】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。

9/17(木)

豆腐と大根のとりみ煮・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
【豆腐と大根のとりみ煮】
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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【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。

9/18(金)

鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、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、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

9/19(土)

ふわふわオムレツ・サニーレタスと胡瓜のコーン煮・おかゆ



材料
卵
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

サニーレタス又葉野菜
胡瓜
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【ふわふわオムレツ】
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。ケチャップごく少々をかける。

【サニーレタスと胡瓜のコーン煮】
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。