

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

9/21(月)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ




材料
豆腐
白菜
青菜
えのき茸

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・青菜（葉の部分）各大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1と共に柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

9/22(火)

きのこの卵とじ丼・レタスのやわらか煮



材料
卵
ぶなしめじ
玉葱

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【きのこの卵とじ丼】
食べやすく切った玉葱大さじ3・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、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【レタスのやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

9/23(水)

豚肉とさつまいものやわらか煮・野菜スープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
さつまいも

ブロッコリー
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とさつまいものやわらか煮】
食べやすく切った豚肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮を取って食べやすく切ったさつまいも大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

9/24(木)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参と青菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

人参
青菜


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参と青菜の煮びたし】
食べやすく切った人参大さじ2・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る。

9/25(金)

豆腐ステーキ・ひじきのパンプキンサラダ・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

小芽ひじき
かぼちゃ
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。

【ひじきのパンプキンサラダ】
水で戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1、皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

9/26(土)

豚肉と野菜のやわらか煮・2色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ
にら

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のやわらか煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、豚肉・しょうゆごく少々を加える。

【2色あえ】
食べやすく切った、もやし大さじ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。