





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


9/28(月)
かぼちゃのヨーグルトサラダ・きのこ玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 かぼちゃ <ご家庭でご用意いただく材料> ヨーグルト ぶなしめじ 玉葱 おかゆ
作り方 【かぼちゃのヨーグルトサラダ】 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、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。 【きのこ玉葱のやわらか煮】 小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまで煮る。

9/29(火)
豆腐と野菜のとりみ煮・もやしのおひたし・おかゆ

材料 白菜 ピーマン <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 もやし おかゆ
作り方 【豆腐と野菜のとりみ煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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。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。 【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る。

9/30(水)
ころころチキン・スパゲティサラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 スパゲティ 胡瓜 人参 おかゆ
作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。 【スパゲティサラダ】 食べやすく切った胡瓜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を共に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。

10/1(木)
玉葱のオムレツ風・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【玉葱のオムレツ風】 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【キャベツと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

10/2(金)
豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 豆腐 白菜 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と豆腐のミニ鍋】 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。2cm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）・人参各大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

10/3(土)
レタスの卵とじ丼・二色あえ

材料 卵 レタス又葉野菜 もやし ミニトマト おかゆ
作り方 【レタスの卵とじ丼】 食べやすく切ったレタス大さじ3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。 【二色あえ】 ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。