



## 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


10/5(月)
<b>さけとほうれん草のくず煮・2色あえ・おかゆ</b>


<b>材料</b> さけ ほうれん草  もやし 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さけとほうれん草のくず煮】</b> 食べやすく切ったほうれん草（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。さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、柔らかくなるまでゆで、ほうれん草、しょうゆごく少々と共に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【2色あえ】</b> 食べやすく切ったもやし・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

10/6(火)
<b>ゆで豚とやわらかレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜  じゃが芋 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】</b> 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでて豚肉とあえる。  <b>【やわらかじゃが煮】</b> 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る。

10/7(水)
<b>鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ角切り肉 玉葱  人参 ピーマン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ3に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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分加熱する。  <b>【人参とピーマンのやわらかあえ】</b> 食べやすく切った人参大さじ2、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。削り節・しょうゆごく少々をかける。

10/8(木)
<b>さばのムニエル・温野菜サラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> さば  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さばのムニエル】</b> さばは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、小麦粉をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。  <b>【温野菜サラダ】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/9(金)
<b>お豆と野菜のケチャップ煮・キャベツのヨーグルトサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 大豆水煮 大根 人参  キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【お豆と野菜のケチャップ煮】</b> 皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。  <b>【キャベツのヨーグルトサラダ】</b> 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る。ヨーグルト大さじ3にのせる。

10/10(土)
<b>牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> ・牛すきやき用 ・焼豆腐  えのき茸 白菜 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉豆腐】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。2cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。  <b>【野菜のやわらか煮】</b> 細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。