

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

10/12(月)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ




材料
豆腐
青菜
玉葱
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。しょうゆごく少々をかける。
【野菜の煮もの】
食べやすく切った青菜（葉の部分）・玉葱各大さじ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。

10/13(火)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・大根と人参の和風スープ・おかゆ




材料
豚もも薄切り肉しゃぶしゃぶ用
白菜
大根
人参
おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。
【大根と人参の和風スープ】
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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

10/14(水)

牛肉ポテト・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ




材料
牛コマ
じゃが芋
玉葱
人参
おかゆ

作り方
【牛肉ポテト】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉と混ぜ合わせる。
【玉葱と人参のやわらか煮】
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、しょうゆごく少々を加える。

10/15(木)

くずし豆腐・ペンネサラダ・おかゆ




材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
ペンネ
胡瓜
おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。
【ペンネサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったペンネ大さじ1と共に更に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

10/16(金)

2色野菜のヨーグルトサラダ・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
キャベツ
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
かぼちゃ
おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。
【やわらかかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/17(土)

玉葱のオムレツ風・グリーンリーのやわらか煮・おかゆ



材料
卵
玉葱
グリーンリーフ又葉野菜
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。
【グリーンリーのやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。