





# 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

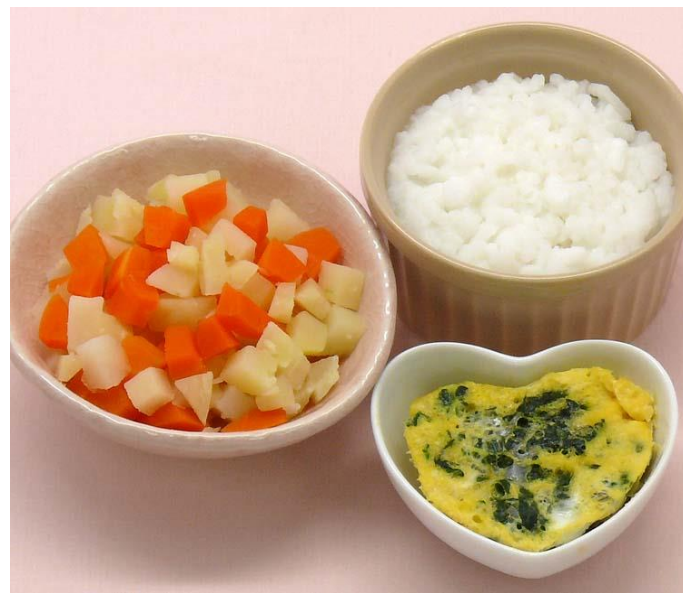
10/19(月)
<b>親子丼・白菜の煮びたし</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ角切り肉 玉葱 卵  白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【親子丼】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  <b>【白菜の煮びたし】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/20(火)
<b>牛肉と野菜のやわらか煮・もやしとにらのおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛コマ 玉葱 人参  もやし にら  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉と野菜のやわらか煮】</b> 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、しょうゆごく少々を加える。  <b>【もやしとにらのおひたし】</b> 食べやすく切ったもやし大さじ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る。削り節少々を散らす。

10/21(水)
<b>ポークケチャップ・キャベツのとろとろコーン煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 玉葱  キャベツ カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ポークケチャップ】</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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  <b>【キャベツのとろとろコーン煮】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ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、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。

10/22(木)
<b>鶏肉の白あえ風・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ 豆腐  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉の白あえ風】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。2cm角の豆腐、鶏肉、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>【グリーンリーフと人参のやわらか煮】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

10/23(金)
<b>豚肉と野菜のみそ煮・えのき茸と白菜のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 かぼちゃ 大根  えのき茸 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と野菜のみそ煮】</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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。  <b>【えのき茸と白菜のやわらかあえ】</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を柔らかくなるまでゆでる。

10/24(土)
<b>ほうれん草の卵とじ・じゃが芋と人参の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ほうれん草  じゃが芋 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ほうれん草の卵とじ】</b> 食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを加え、ラップをかけ、レンジで目安として約1分加熱する。  <b>【じゃが芋と人参の煮もの】</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、しょうゆごく少々を加える。