

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

10/26(月)

野菜のそぼろ煮・白菜のおひたし・おかゆ



材料
 鶏ひき肉
 玉葱
 人参

 白菜

 おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
 ひき肉大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおひたし】
 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。

10/27(火)

鶏丼・れんこんとピーマンのマヨサラダ



材料
 若鶏モモ肉
 玉葱

 れんこん
 ピーマン


 おかゆ

作り方
【鶏丼】
 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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煮、鶏肉を加えて煮、おかゆにのせる。

【れんこんとピーマンのマヨサラダ】
 食べやすく切ったれんこん大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

10/28(水)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
 豚切り落とし肉
 じゃが芋

 キャベツ

 おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶし、豚肉とあえる。

【やわらかキャベツ】
 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

10/29(木)

大根の卵とじ・ほうれん草と人参のおひたし・おかゆ



材料
 卵
 大根

 ほうれん草
 人参


 おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
 食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【ほうれん草と人参のおひたし】
 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。食べやすく切った人参大さじ2をほうれん草と共に柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

10/30(金)

鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ



材料
 若鶏ムネ肉
 ブロccoli
 キャベツ
 玉葱
 人参
 スライスチーズ

 おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】
 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・キャベツ・玉葱・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、鶏肉、ケチャップごく少々、チーズ1つまみを加えて煮る。

10/31(土)

そぼろ豆腐・チンゲン菜ともやしはやわらかあえ・おかゆ



材料
 牛ひき肉
 豆腐

 チンゲン菜
 もやし

 おかゆ

作り方
【そぼろ豆腐】
 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）小さじ2に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加え、豆腐をくずしながらよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【チンゲン菜ともやしのやわらかあえ】
 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。