


# 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

**11/2(月)**

**豚肉とほうれん草のやわらか煮・キャベツのおひたし・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
ほうれん草  
玉葱  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とほうれん草のやわらか煮】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・玉葱各大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【キャベツのおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ5を食べやすく切り、柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。

**11/3(火)**

**カラフルオムレツ・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ**

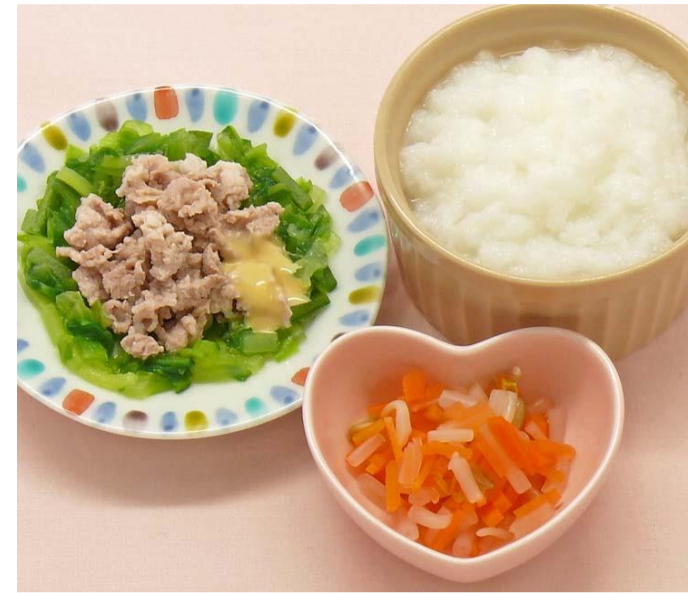


**材料**  
ブロッコリー  
人参  
卵  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【カラフルオムレツ】  
食べやすく切ったブロッコリー大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵2/3コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【かぼちゃのやわらか煮】  
種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ5を柔らかくなるまでゆでる。

**11/4(水)**

**豚肉とキャベツの温サラダ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツの温サラダ】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1強をゆでる。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。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。  
  
【もやしと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ4、食べやすく切った人参大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

**11/5(木)**

**牛肉豆腐・ポテトのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
豆腐  
  
じゃが芋  
コーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2強をゆでる。3.5cm角の豆腐、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。  
  
【ポテトのコーン煮】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4・細かく刻んだコーン小さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。

**11/6(金)**

**親子丼・レタスのトマト煮**




**材料**  
若鶏コマ  
卵  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
トマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【親子丼】  
皮・脂を取った鶏肉小さじ2強を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ4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2/3コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【レタスのトマト煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ4、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2強を柔らかくなるまでゆでる。

**11/7(土)**

**豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
白菜  
人参  
にら  
ぶなしめじ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜の小鍋風】  
3.5cm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）大さじ4、人参大さじ2強、にら大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。