


# 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

**11/9(月)**

**豚肉と白菜のレンジ蒸し・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
白菜  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3・片栗粉1つまみを混ぜ、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【かぼちゃのやわらか煮】  
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。

**11/10(火)**

**豆腐とキャベツのやわらかあえ・大根のトマト煮・おかゆ**




**材料**  
生揚げ  
キャベツ  
  
大根  
トマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐とキャベツのやわらかあえ】  
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。生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆで、食べやすい大きさにほぐし、キャベツ、しょうゆごく少々を加える。  
  
【大根のトマト煮】  
食べやすく切った大根大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

**11/11(水)**

**鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮・水菜と人参の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
ブロッコリー  
  
水菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とブロッコリーのケチャップ煮】  
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大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。  
  
【水菜と人参の煮びたし】  
食べやすく切った水菜大さじ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。

**11/12(木)**

**豚丼・レタスと胡瓜のやわらか煮**




**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚丼】  
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・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【レタスと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**11/13(金)**

**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。

**11/14(土)**

**サニーレタスの卵とじ丼・キャベツとミニトマトのやわらか煮**



**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
キャベツ  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスの卵とじ丼】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【キャベツとミニトマトのやわらか煮】  
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ4と共にを柔らかくなるまでゆでる。