


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

11/16(月)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

かぼちゃ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

11/17(火)

豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱
ピーマン

キャベツ


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のケチャップ煮】
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、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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【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。

11/18(水)

そぼろ豆腐・二色あえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
豆腐

レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【そぼろ豆腐】
ひき肉大さじ1に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、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。

【二色あえ】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

11/19(木)

牛肉ポテト・ほうれん草と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

ほうれん草
玉葱


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。

【ほうれん草と玉葱のやわらか煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ほうれん草・しょうゆごく少々を加える。

11/20(金)

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
豚モモ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。

11/21(土)

さけのソテー・ブロッコリーのマカロニサラダ・おかゆ



材料
さけ

マカロニ
ブロッコリー
人参

おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【ブロッコリーのマカロニサラダ】
大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1、食べやすく切ったブロッコリー大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。