

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

11/23(月)

牛肉と野菜の煮もの・グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
人参

グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【牛肉と野菜の煮もの】
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を軟らかくなるまでゆで、牛肉を加えて混ぜる。

【グリーンリーフと胡瓜のやわらかあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

11/24(火)

豚肉と野菜のみそ煮・キャベツのおひたし・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
玉葱
にら

キャベツ


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のみそ煮】
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2、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。

【キャベツのおひたし】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

11/25(水)

豆腐と白菜のとりみ煮・野菜スープ・おかゆ



材料
豆腐
白菜

レタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【豆腐と白菜のとりみ煮】
食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【野菜スープ】
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を軟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て煮る。

11/26(木)

もやしのオムレツ風・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
もやし

かぼちゃ
人参

おかゆ

作り方
【もやしのオムレツ風】
食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃと人参のやわらか煮】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

11/27(金)

ひき肉のおろしあえ・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
鶏ひき肉
大根

白菜
人参


おかゆ

作り方
【ひき肉のおろしあえ】
おろした大根大さじ2に、ひき肉大さじ1、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、ほぐす。

【白菜と人参のやわらか煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

11/28(土)

キャベたま丼・もやしと青菜のみそ汁・おかゆ



材料
卵
キャベツ

もやし
青菜

おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【もやしと青菜のみそ汁】
食べやすく切ったもやし・青菜（葉の部分）各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。