


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

11/30(月)

ゆで鶏のおかかのせ・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉パン粉付

じゃが芋
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【ゆで鶏のおかかのせ】
パン粉、皮・脂を取った鶏肉大さじ1をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆごく少々をかける。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったじゃが芋・玉葱各大さじ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。

12/1(火)

豆腐ステーキ・二色あえ・おかゆ



材料
豆腐

青菜
もやし

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。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。

12/2(水)

あかうおと大根のやわらか煮・玉葱とほうれん草のあえもの・おかゆ



材料
あかうお
大根

玉葱
ほうれん草


おかゆ

作り方
【あかうおと大根のやわらか煮】
骨・皮を取ったあかうお大さじ1をそぎ取り、ゆでて食べやすくほぐす。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆで、あかうおを加えてしょうゆごく少々を加えて煮る。

【玉葱とほうれん草のあえもの】
食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、玉葱とあえる。

12/3(木)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ




材料
豆腐
白菜
もやし
人参
えのき茸

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3cm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）・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1と共に軟らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

12/4(金)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・キャベツと人参のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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を軟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。

【キャベツと人参のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

12/5(土)

チーズオムレツ・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
ナチュラルチーズ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

かぼちゃ
玉葱

おかゆ

作り方
【チーズオムレツ】
溶き卵1/2コにチーズ1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】
種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。