

# 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

**12/7(月)**

**豚丼・キャベツのやわらか煮**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
  
キャベツ  
  
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。  
  
【キャベツのやわらか煮】  
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。

**12/8(火)**

**卵とマカロニのケチャップあえ・白菜のとろとろ・おかゆ**



**材料**  
マカロニ  
卵  
レタス又葉野菜  
  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【卵とマカロニのケチャップあえ】  
溶き卵1/2コで炒り卵を作る。食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を更に柔らかくなるまでゆで、炒り卵、ケチャップごく少々であえる。  
  
【白菜のとろとろ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**12/9(水)**

**鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
大根  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のおかか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。  
  
【グリーンリーフと人参のマヨあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

**12/10(木)**

**牛肉豆腐・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
豆腐  
  
もやし  
ピーマン  
  
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をゆでる。3cm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。  
  
【もやしとピーマンのやわらかあえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ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る。

**12/11(金)**

**白身魚ソテー・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
ホキ  
  
かぼちゃ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【白身魚ソテー】  
ホキは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。  
  
【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を柔らかくなるまでゆでる。

**12/12(土)**

**鶏肉とほうれん草のやわらかうどん・キャベツのおかか煮**



**材料**  
ゆでうどん  
若鶏モモ角切り肉  
ほうれん草  
  
キャベツ

**作り方**  
【鶏肉とほうれん草のやわらかうどん】  
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り、1cmの長さに切ったうどん大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【キャベツのおかか煮】  
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、削り節を加えて煮る。