


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

1/11(月)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

かぼちゃ


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。

【やわらかかぼちゃ】
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。

1/12(火)

くずし豆腐・ひじきの煮物・おかゆ



材料
生揚げ

小芽ひじき
人参


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【ひじきの煮物】
水で戻したひじき大さじ1、食べやすく切った人参大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

1/13(水)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

もやし
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、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。

【2色あえ】
食べやすく切ったもやし・人参各大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

1/14(木)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
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)・人参各大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1と共に柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

1/15(金)

牛丼・大根と人参の和風スープ



材料
牛コマ
もやし

大根
人参

おかゆ

作り方
【牛丼】
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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【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。

1/16(土)

鶏丼・野菜スープ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

ブロッコリー
人参

おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまで煮、鶏肉を加えて煮、おかゆにのせる。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー大さじ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。