


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

1/18(月)

そばろ親子丼・白菜と人参のやわらか煮



材料
鶏ひき肉
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

白菜
人参

おかゆ

作り方
【そばろ親子丼】
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【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）・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

1/19(火)

2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ



材料
玉葱
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

じゃが芋

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った玉葱・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

1/20(水)

にら牛丼・もやしと人参のやわらかあえ



材料
牛コマ
にら

もやし
人参


おかゆ

作り方
【にら牛丼】
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。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【もやしと人参のやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

1/21(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

ブロッコリー
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・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。

【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。

1/22(金)

くずし豆腐・3色サラダ・おかゆ



材料
生揚げ

ほうれん草
玉葱
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
生揚げの中身大さじ3をくり抜いて、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【3色サラダ】
食べやすく切ったほうれん草の葉の部分大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3・細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、ほうれん草、マヨネーズごく少々をあえる。

1/23(土)

ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ナチュラルチーズ

キャベツ
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【ころころチーズチキン】
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、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。