


# 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

**1/25(月)**

**大根の卵とじ・青菜と人参のおひたし・おかゆ**



**材料**  
温泉卵  
大根

青菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【大根の卵とじ】  
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る。温泉卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【青菜と人参のおひたし】  
食べやすく切った青菜（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る。食べやすく切った人参大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

**1/26(火)**

**豆腐ステーキ・ごぼうサラダ・おかゆ**



**材料**  
豆腐

ごぼう  
人参  
グリーンリーフ又葉野菜


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。

【ごぼうサラダ】  
細かく刻んだごぼう大さじ1、細かく刻んだ人参大さじ2、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**1/27(水)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱

じゃが芋  
人参


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、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、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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を加えて混ぜる。

**1/28(木)**

**キャベたま丼・大根のとろとろ**



**材料**  
キャベツ  
卵

大根

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。

【大根のとろとろ】  
食べやすく切った大根大さじ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。

**1/29(金)**

**野菜のそぼろ煮・白菜のおひたし・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
玉葱  
人参

白菜

おかゆ

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉大さじ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を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおひたし】  
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る。

**1/30(土)**

**おなか豆腐・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

ブロッコリー  
キャベツ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【おなか豆腐】  
水気をきった豆腐約25gの豆腐を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。

【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー大さじ1、食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。