

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

2/1(月)

グリーンリーのヨーグルトあえ・ポテトのコーン煮・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<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
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトあえ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【ポテトのコーン煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

2/2(火)

そばろ親子丼・サニーレタスのミニトマト煮



材料
鶏ひき肉
卵

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

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。

【サニーレタスのミニトマト煮】
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

2/3(水)

くずし豆腐と野菜のとりみ煮・人参の甘煮・おかゆ



材料
ほうれん草
玉葱
豆腐

人参

おかゆ

作り方
【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ3、ほうれん草、3cm角の豆腐をくずしながら加えて軟らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとりみをつける。

【人参の甘煮】
食べやすく切った人参大さじ2に、さとうごく少々を加え、軟らかくなるまで煮る。

2/4(木)

レタスの卵とじ丼・大根と人参の煮もの



材料
レタス又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

大根
人参

作り方
【レタスの卵とじ丼】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ3・人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

2/5(金)

かぼちゃのヨーグルトサラダ・きのこ玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
かぼちゃ
<ご家庭でご用意いただく材料>
ヨーグルト

えのき茸
玉葱

おかゆ

作り方
【かぼちゃのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【きのこ玉葱のやわらか煮】
小房に分け、細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまで煮る。

2/6(土)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

チンゲン菜
もやし
人参

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。

【野菜の煮もの】
食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ3・人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。