





## 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


2/22(月)
<b>鶏肉と野菜のみそ煮・かぼちゃ煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 玉葱 人参  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と野菜のみそ煮】</b> 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・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、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。  <b>【かぼちゃ煮】</b> 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。

2/23(火)
<b>ミートライス・キャベツのコーン煮</b>

<b>材料</b> 牛豚ひき肉 玉葱  キャベツ コーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミートライス】</b> ひき肉（なるべく赤身の多い部分）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、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。  <b>【キャベツのコーン煮】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。

2/24(水)
<b>くずし豆腐・かぼちゃと白菜のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 生揚げ  かぼちゃ 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐】</b> 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。  <b>【かぼちゃと白菜のスープ】</b> 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3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て煮る。

2/25(木)
<b>ゆで豚とやわらかレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜  じゃが芋 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】</b> 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでて豚肉とあえる。  <b>【やわらかじゃが煮】</b> 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る。

2/26(金)
<b>くずし豆腐と野菜のとりみ煮・人参の甘煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> ほうれん草 大根 豆腐  人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】</b> 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。食べやすく切った大根大さじ3、ほうれん草、3cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【人参の甘煮】</b> 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、柔らかくなるまで煮る。

2/27(土)
<b>鶏肉となすのケチャップ煮・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 なす  レタス又葉野菜 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉となすのケチャップ煮】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。  <b>【レタスと玉葱のやわらか煮】</b> 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。