


# 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


**3/1(月)**  
**鶏肉と玉葱の煮もの・レタスと人参のやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。  
  
【レタスと人参のやわらかあえ】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。


**3/2(火)**  
**野菜のヨーグルトサラダ・大根のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
かぼちゃ  
もやし  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
大根  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のヨーグルトサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切ったもやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。  
  
【大根のやわらか煮】  
食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。


**3/3(水)**  
**鶏がゆ・じゃが芋の3色だんご**



**材料**  
若鶏コマ  
  
じゃが芋  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏がゆ】  
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、おかゆにのせる。  
  
【じゃが芋の3色だんご】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4をゆでてつぶす。細かく刻んだキャベツ・人参各大さじ1をそれぞれ軟らかくなるまでゆで、じゃが芋に加えて混ぜ、3色のだんご状に丸める。


**3/4(木)**  
**豆腐と野菜のとろみ煮・もやしのおひたし・おかゆ**



**材料**  
白菜  
ピーマン  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜のとろみ煮】  
食べやすく切った白菜(葉の部分)大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【もやしのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。


**3/5(金)**  
**牛丼・レタスと胡瓜のやわらか煮**



**材料**  
牛コマ  
玉葱  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。牛肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【レタスと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**3/6(土)**  
**豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
豆腐  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と豆腐のミニ鍋】  
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。2cm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)大さじ3・食べやすく切った人参大さじ2と共に軟らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。