

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

3/8(月)

そばろ牛じゃが・玉葱と人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
牛ひき肉
じゃが芋

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【そばろ牛じゃが】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3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。

【玉葱と人参のやわらかあえ】
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る。

3/9(火)

鶏肉と大根のおかか煮・2色あえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉パン粉付
大根

キャベツ
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のおかか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。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、鶏肉、削り節ごく少々を加える。

【2色あえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

3/10(水)

豚肉ともやしの煮もの・おさつサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし

さつまいも
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【豚肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【おさつサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったさつまいも、グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

3/11(木)

さけのソテー・野菜のみそ汁・おかゆ



材料
さけ

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【野菜のみそ汁】
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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

3/12(金)

白菜の卵とじ・ほうれん草と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

ほうれん草
玉葱

おかゆ

作り方
【白菜の卵とじ】
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【ほうれん草と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

3/13(土)

豆腐ステーキ・水菜ともやしのやわらか煮・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

水菜
もやし

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。

【水菜ともやしのやわらか煮】
食べやすく切った水菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をかける。