


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

3/15(月)

豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し・みそ汁・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
サニーレタス又葉野菜

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【みそ汁】
食べやすく切ったもやし大さじ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て煮る。

3/16(火)

ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ



材料
卵
ミニトマト

レタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【ミニトマトのオムレツ風】
皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

3/17(水)

くずし豆腐・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
豆腐

じゃが芋
人参

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3cm角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、削り節ごく少々を振る。

【やわらかじゃが煮】
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。

3/18(木)

野菜の卵とじ・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
卵
白菜
大根

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加えて混ぜ、十分に火を通す。

【やわらかかぼちゃ】
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。

3/19(金)

牛肉と玉葱のおかか煮・キャベツのコーンあえ・おかゆ



材料
牛切り落とし肉
玉葱

キャベツ
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【牛肉と玉葱のおかか煮】
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を柔らかくなるまでゆで、牛肉、削り節ごく少々を加えて更に煮る。

【キャベツのコーンあえ】
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。

3/20(土)

鶏そぼろ丼・グリーンリーフとにらのやわらか煮



材料
鶏ひき肉
玉葱
ピーマン

グリーンリーフ又葉野菜
にら

おかゆ

作り方
【鶏そぼろ丼】
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・食べやすく切ったピーマン大さじ1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、おかゆにのせる。

【グリーンリーフとにらのやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。