


# 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

**3/22(月)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・レタスと玉葱のスープ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし  
キャベツ

レタス又葉野菜  
玉葱  
むき枝豆


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【レタスと玉葱のスープ】  
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3、薄皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1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。

**3/23(火)**

**白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
卵  
白菜

もやし  
人参


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。

【もやしと人参の煮もの】  
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る。

**3/24(水)**

**サニーレタスのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

ブロッコリー  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスのヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ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。

**3/25(木)**

**豚肉とほうれん草のやわらか煮・かぼちゃサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
ほうれん草  
もやし

かぼちゃ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とほうれん草のやわらか煮】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【かぼちゃサラダ】  
皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**3/26(金)**

**鶏じゃが・胡瓜のコーン煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
じゃが芋  
人参

胡瓜  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【鶏じゃが】  
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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【胡瓜のコーン煮】  
食べやすく切った胡瓜大さじ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。

**3/27(土)**

**牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
牛すきやき用  
焼豆腐

えのき茸  
白菜  
太葱

おかゆ

**作り方**  
【牛肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。2cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【野菜のやわらか煮】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。