


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

4/12(月)

くずし豆腐の麻婆風・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
にら

青菜
大根


おかゆ

作り方
【くずし豆腐の麻婆風】
食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。25gの豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【青菜と大根のやわらか煮】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、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を青菜と共に軟らかくなるまでゆでる。

4/13(火)

春キャベツのそぼろ煮・ポテトサラダ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
春キャベツ又新キャベツ

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【春キャベツのそぼろ煮】
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。

【ポテトサラダ】
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を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

4/14(水)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
玉葱

白菜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【白菜と人参のおひたし】
食べやすく切った白菜大さじ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。

4/15(木)

チキンのトマトソースがけ・胡瓜と玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
トマト

胡瓜
玉葱


おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【胡瓜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

4/16(金)

豚丼・かぼちゃとキャベツのやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
太葱

かぼちゃ
キャベツ

作り方
【豚丼】
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。食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【かぼちゃとキャベツのやわらか煮】
種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3・食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

4/17(土)

ほうれん草オムレツ・サニーレタスのトマト煮・おかゆ



材料
ほうれん草
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

レタス又葉野菜
トマト

おかゆ

作り方
【ほうれん草オムレツ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。

【サニーレタスのトマト煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。