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。 25 g 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



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 は



材料

豚コマ玉葱

白菜 人参

おかゆ

作りて

【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】

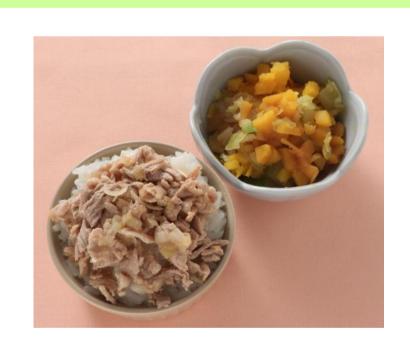
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【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

【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

トムト

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。