


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

4/19(月)

グリーンリーの卵とじ丼・大根と人参の煮もの



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

大根
人参


おかゆ

作り方
【グリーンリーの卵とじ丼】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3・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分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ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。

4/20(火)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

人参
ピーマン


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ3に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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。

【人参とピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切った人参大さじ2、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る。削り節・しょうゆごく少々をかける。

4/21(水)

豚肉ともやしの煮もの・キャベツとミニトマトのやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし

キャベツ
ミニトマト


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。

【キャベツとミニトマトのやわらか煮】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。

4/22(木)

牛肉豆腐・ポテトのコーン煮・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

じゃが芋
コーン

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。3cm角の豆腐、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。

【ポテトのコーン煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

4/23(金)

たまごうどん・レタスと大根のやわらかあえ



材料
卵
讃岐うどん

レタス又葉野菜
大根

作り方
【たまごうどん】
大人用でゆで、食べやすく切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ2、卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【レタスと大根のやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

4/24(土)

2色野菜のヨーグルトサラダ・玉葱のコーン煮・おかゆ



材料
胡瓜 人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

玉葱
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ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。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【玉葱のコーン煮】
食べやすく切った玉葱大さじ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。。