

# 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

<p style="text-align: center;"><b>4/26(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉ときのこの煮もの・レタスとコーンのサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 ぶなしめじ  レタス又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉ときのこの煮もの】 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。 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。  【レタスとコーンのサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ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、マヨネーズごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/27(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ふわふわオムレツ風・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 豆腐  玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ふわふわオムレツ風】 豆腐2cm角を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。  【玉葱と人参のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/28(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 玉葱 人参  じゃが芋  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉と野菜の煮もの】 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、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、牛肉を加える。  【じゃが芋のおやき】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。</p>
<p style="text-align: center;"><b>4/29(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>レタスの卵とじ丼・白菜と人参のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> レタス又葉野菜 卵  白菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【レタスの卵とじ丼】 食べやすく切ったレタス大さじ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。  【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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>4/30(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉と野菜のケチャップ煮・やわらかキャベツ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 玉葱 ピーマン  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と野菜のケチャップ煮】 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、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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/1(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトの卵とじ・レタスとコーンのスパゲティ</b></p>  <p><b>材料</b> 温泉卵 トマト  スパゲティ グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン</p> <p><b>作り方</b> 【トマトの卵とじ】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。温泉卵1/2コを加え、十分に火を通す。  【グリーンリーフとコーンのスパゲティ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を柔らかくなるまでゆでケチャップごく少々を加える。</p>