

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

| 5/3(月) | 5/4(火) | 5/5(水) |
|--------|--------|--------|
| | | |
| 材料 | 材料 | 材料 |
| | | |
| 作り方 | 作り方 | 作り方 |
| | | |

| 5/6(木) | 5/7(金) | 5/8(土) |
|--|---|---|
| さけのソテー・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・玉葱 | 豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ | 豚たま丼・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮 |
|  |  |  |
| 材料 さけ かぼちゃ 玉葱 おかゆ | 材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 もやし ピーマン おかゆ | 材料 豚ひき肉 卵 サニーレタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ |
| 作り方 【さけのソテー】 さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。 【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】 種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 | 作り方 【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】 水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。 【もやしとピーマンの煮もの】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。 | 作り方 【豚たま丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 |