

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

5/10(月)

豆腐ステーキ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ




材料
豆腐
大根
人参
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
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。しょうゆごく少々をかける。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

5/11(火)

牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ




材料
牛コマ
じゃが芋
玉葱
おかゆ

作り方
【牛肉ポテト】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。

【玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

5/12(水)

豆腐と野菜のとりみ煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
白菜
ピーマン
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐
もやし
おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のとりみ煮】
食べやすく切った白菜(葉の部分)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る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

5/13(木)

チキンのトマトソースがけ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
トマト
レタス又葉野菜
人参
おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2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。

【レタスと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

5/14(金)

野菜のそぼろ煮・もやしとにらのスープ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
大根
人参
もやし
にら
おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1をゆでる。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、ひき肉を加える。

【もやしとにらのスープ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ4、しょうゆごく少々を加えて煮る。

5/15(土)

豚肉ときのこの煮もの・サニーレタスとミニトマトとのやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ぶなしめじ
サニーレタス又葉野菜
ミニトマト
おかゆ

作り方
【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。

【サニーレタスとミニトマトとのやわらか煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。