

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;">5/17(月)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の卵とじ・大根と人参の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ほうれん草</p> <p>大根 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の卵とじ】 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、食べやすくほぐす。</p> <p>【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を軟らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;">5/18(火)</p> <p style="text-align: center;">レタスの白あえ風・野菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 生揚げ レタス又葉野菜</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【レタスの白あえ風】 食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、レタスと共にくずしながら混ぜる。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。</p> | <p style="text-align: center;">5/19(水)</p> <p style="text-align: center;">2色野菜のヨーグルトサラダ・玉葱とピーマンの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 胡瓜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>玉葱 ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3をあえる。</p> <p>【玉葱とピーマンの煮もの】 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を軟らかくなるまでゆでる。</p> |
| <p style="text-align: center;">5/20(木)</p> <p style="text-align: center;">豚丼・青菜のコーン煮</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 玉葱</p> <p>青菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【青菜のコーン煮】 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。細かく刻んだコーン小さじ1を青菜と共に軟らかくなるまでゆでる。</p> | <p style="text-align: center;">5/21(金)</p> <p style="text-align: center;">玉葱の卵とじ丼・やわらかじゃが煮</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意していただく材料> 卵 玉葱</p> <p>じゃが芋 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の卵とじ丼】 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る。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【やわらかじゃが煮】 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る。</p> | <p style="text-align: center;">5/22(土)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とキャベツのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚コマ キャベツ</p> <p>もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【2色あえ】 食べやすく切ったもやし大さじ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。</p> |