


# 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

5/24(月)  
ゆで豚とやわらかレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜


じゃが芋  
人参

おかゆ

**作り方**  
【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでて豚肉とあえる。

【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を柔らかくなるまでゆでる。

5/25(火)  
ころころチキン・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ



**材料**  
若鶏モモ肉

グリーンリーフ又葉野菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【ころころチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【グリーンリーフと人参のマヨあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、マヨネーズごく少々である。

5/26(水)  
野菜オムレツ・えのきと白菜のおひたし・おかゆ



**材料**  
卵  
人参  
ピーマン

白菜  
えのき茸

おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ丼】  
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、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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【えのきと白菜のおひたし】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った白菜(葉の部分)大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。

5/27(木)  
豆腐ステーキ トマトソースがけ・かぼちゃサラダ・おかゆ



**材料**  
トマト  
豆腐

かぼちゃ  
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ 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。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、豆腐にかける。

【かぼちゃサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

5/28(金)  
レタスうどん・胡瓜のヨーグルトサラダ



**材料**  
レンジ用うどん  
レタス又葉野菜

胡瓜  
カーネルコーン

<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

**作り方**  
【レタスうどん】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用でレンジ加熱し、食べやすく切ったうどん大さじ4と共に柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。

【胡瓜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ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。ヨーグルト大さじ3とあえる。

5/29(土)  
牛たま丼・もやしとにらのスープ



**材料**  
牛ひき肉  
温泉卵

もやし  
にら

おかゆ

**作り方**  
【牛たま丼】  
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、温泉卵1/2コでとし、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【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を加えて煮る。