


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

1/20(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・じゃが芋とコーンのケチャップあえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱

じゃが芋
カーネルコーン

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、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、鶏肉を加えて混ぜる。

【じゃが芋とコーンのケチャップあえ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて混ぜる。

1/21(火)

さけのソテー・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
さけ

大根
人参
青菜


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。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根・人参・青菜（葉の部分）各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

1/22(水)

豚肉とキャベツのとりみ煮・マカロニサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

マカロニ
人参
ブロッコリー

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのとりみ煮】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【マカロニサラダ】
食べやすく切った人参・ブロッコリー各大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ3と共に軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

1/23(木)

そぼろ親子丼・野菜汁・おかゆ



材料
鶏ひき肉
卵

白菜
人参
大根


おかゆ

作り方
【そぼろ親子丼】
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を混ぜ、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、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜汁】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参・大根各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

1/24(金)

ころころチーズチキン・三色あえ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ナチュラルチーズ

もやし
人参
にら


おかゆ

作り方
【ころころチーズチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【三色あえ】
食べやすく切ったもやし・人参各大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

1/25(土)

ふわふわオムレツ・レタスときのこのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
豆腐

レタス又葉野菜
ぶなしめじ
ミニトマト

おかゆ

作り方
【ふわふわオムレツ】
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。ケチャップごく少々をかける。

【レタスときのこのやわらかあえ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。