


# 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

1/27(月)  
豆腐とキャベツの白あえ風・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料  
キャベツ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【豆腐とキャベツの白あえ風】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。豆腐3cm角を加えて更にゆで、ざっとつぶし、しょうゆごく少々を加えて混ぜ合わせる。  
  
【大根と人参の煮もの】  
食べやすく切った大根・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。


1/28(火)  
白菜の卵とじ・もやしのおひたし・おかゆ



材料  
卵  
白菜  
  
もやし  
  
おかゆ

作り方  
【白菜の卵とじ】  
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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  
  
【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。削り節・しょうゆごく少々をかける。


1/29(水)  
2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料  
胡瓜  
ミニトマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

作り方  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ3、皮、種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。  
  
【焼きかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。


1/30(木)  
豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ



材料  
豚切り落とし肉  
豆腐  
白菜  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【豚肉と豆腐のミニ鍋】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。  
2cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。


1/31(金)  
野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ



材料  
青菜  
人参  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
じゃが芋  
  
おかゆ

作り方  
【野菜のヨーグルトあえ】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。  
  
【つぶしポテト】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

2/1(土)  
豚玉丼・キャベツと人参のおひたし



材料  
豚切り落とし肉  
卵  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

作り方  
【豚玉丼】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【キャベツと人参のおひたし】  
食べやすく切ったキャベツ、人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。