


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

2/3(月)

大根の卵とじ・スパゲティのきざみコーンあえ・おかゆ



材料
卵
大根

スパゲティ
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ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。

【スパゲティのきざみコーンあえ】
コーン小さじ1は細かく刻み、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1と共に柔らかくなるまでゆでる。

2/4(火)

さけのムニエル・野菜スープ・おかゆ



材料
さけ

白菜
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【さけのムニエル】
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。

【野菜スープ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

2/5(水)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

人参
ピーマン

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ3に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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分加熱する。

【人参とピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切った人参大さじ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。削り節・しょうゆごく少々をかける。

2/6(木)

そばろかぼちゃ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
かぼちゃ

ほうれん草
人参


おかゆ

作り方
【そばろかぼちゃ】
ひき肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、しょうゆごく少々を加えて混ぜる。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ3・ほうれん草を共に柔らかくなるまでゆでる。

2/7(金)

豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
トマト

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚しゃぶのトマトソースがけ】
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。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、豚肉にかける。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/8(土)

牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
・牛すきやき用
・焼豆腐

えのき茸
白菜
太葱

おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。2cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【野菜のやわらか煮】
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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。