

# 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

**2/17(月)**

**豚肉と青菜のやわらか煮・ペンネサラダ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
青菜  
  
ペンネ  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と青菜のやわらか煮】  
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。食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉とあえる。  
  
【ペンネサラダ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったペンネ大さじ1と共に更に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**2/18(火)**

**カラフル野菜のたまごじ丼・レタスのやわらか煮**



**材料**  
ミックスベジタブル  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
レタス  
  
おかゆ

**作り方**  
【カラフル野菜のたまごじ丼】  
ミックスベジタブル（グリーンピースは皮を取る）小さじ1は細かく刻み、食べやすく切った玉葱大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【レタスのやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**2/19(水)**

**そぼろ豆腐・キャベツと人参のおひたし・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
豆腐  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【そぼろ豆腐】  
ひき肉大さじ1に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  
  
【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。

**2/20(木)**

**豚肉と大根の煮もの・きのこ白菜のやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
大根  
  
ぶなしめじ  
白菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と大根の煮もの】  
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。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【きのこ白菜のやわらかあえ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**2/21(金)**

**玉葱のオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ**



**材料**  
卵  
玉葱  
  
青菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【玉葱のオムレツ風】  
食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切った青菜（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。食べやすく切ったもやし大さじ3を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

**2/22(土)**

**豆腐ステーキ トマトソースがけ・ほうれん草と玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
トマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐  
  
ほうれん草  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
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。  
  
【ほうれん草と玉葱のやわらか煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ほうれん草を加える。