

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

<p style="text-align: center;">10/14(月)</p> <p style="text-align: center;">人参の卵とじ・ひじきの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 小芽ひじき ごぼう おかゆ</p> <p>作り方 【人参の卵とじ】 食べやすく切った人参大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【ひじきの煮もの】 水で戻したひじき大さじ1を食べやすく切り、細かく刻んだごぼう大さじ1と共に軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">10/15(火)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 キャベツ 玉葱 ピーマン おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ玉葱各大さじ3食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/16(水)</p> <p style="text-align: center;">にら牛丼・もやしと人参のやわらかあえ</p>  <p>材料 牛コマ にら もやし 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【にら牛丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。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。牛肉、さとうしょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。 【もやしと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし人参各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">10/17(木)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と白菜のレンジ蒸し・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 白菜 かぼちゃ おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と白菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【かぼちゃのやわらか煮】 皮種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/18(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 青菜 玉葱 人参 おかゆ</p> <p>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。しょうゆごく少々をかける。 【野菜の煮もの】 食べやすく切った青菜（葉の部分）玉葱人参各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/19(土)</p> <p style="text-align: center;">人参のオムレツ風・白菜のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 白菜 おかゆ</p> <p>作り方 【人参のオムレツ風】 食べやすく切った人参大さじ3を軟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、ケチャップごく少々をかける。 【白菜のやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>