


# 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

**10/21(月)**

**豚肉と豆腐のミニ鍋・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
豆腐  
青菜  
もやし  
にら  
  
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。  
食べやすく切った青菜（葉の部分）・もやし各大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1、食べやすく切った2cm角の豆腐を柔らかくなるまでゆでる。  
豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

**10/22(火)**

**鶏そぼろ汁・やわらかおさつ・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
えのき茸  
白菜  
人参  
  
さつまいも  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏そぼろ汁】  
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったえのき茸大さじ1・食べやすく切った白菜・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、みそごく少々を加え、さっと煮る。  
  
【やわらかおさつ】  
皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ4を柔らかくなるまでゆで、湯少々を加えながらつぶす。

**10/23(水)**

**ころころチキン・パンプキンサラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ肉  
  
かぼちゃ  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【ころころチキン】  
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、食べやすく切る。  
  
【パンプキンサラダ】  
食べやすく切ったかぼちゃ・玉葱・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。

**10/24(木)**

**牛肉ときのこの煮もの・グリーンリーのやわらかあえ・おかゆ**




**材料**  
牛コマ  
ぶなしめじ  
玉葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉ときのこの煮もの】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3・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、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。  
  
【グリーンリーのやわらかあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**10/25(金)**

**お豆と野菜のケチャップ煮・キャベツのヨーグルトサラダ・おかゆ**



**材料**  
大豆水煮  
玉葱  
人参  
青菜  
  
キャベツ  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
  
おかゆ

**作り方**  
【お豆と野菜のケチャップ煮】  
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、食べやすく切った玉葱・人参・青菜（葉の部分）各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。  
  
【キャベツのヨーグルトサラダ】  
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。ヨーグルト大さじ3にのせる。

**10/26(土)**

**きのこスパゲティ・豆腐オムレツ**



**材料**  
スパゲティ  
ぶなしめじ  
水菜  
  
卵  
豆腐  
  
おかゆ

**作り方**  
【きのこスパゲティ】  
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切った水菜大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。  
  
【豆腐オムレツ】  
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。