

## 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;"><b>10/28(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉ともやしのやわらか煮・二色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 もやし</p> <p><b>青菜</b> 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉と野菜のやわらか煮】 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。食べやすく切ったもやし大さじ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。</p> <p>【二色あえ】 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る。食べやすく切った人参大さじ3を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/29(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>さけのソテー・きのこ野菜のスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> さけ</p> <p>ぶなしめじ キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【さけのソテー】 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。</p> <p>【きのこ野菜のスープ】 食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/30(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉豆腐・ポテトとカラフル野菜のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 豆腐</p> <p>じゃが芋 ミックスベジタブル</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。3cm角の豆腐、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。</p> <p>【ポテトとカラフル野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3・細かく刻んだ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を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>10/31(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と野菜のみそ煮・かぼちゃのおぼけ茶巾・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ肉 グリーンリーフ又葉野菜 ミニトマト</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と野菜のみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3・皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。</p> <p>【かぼちゃのおぼけ茶巾】 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、すりつぶす。2等分にし、ラップに包んで茶巾に絞る、ケチャップで顔を書く。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/1(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐とキャベツのやわらかあえ・玉葱と人参の煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> キャベツ &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐とキャベツのやわらかあえ】 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角をつぶしながら加え、しょうゆごく少々を加え、更に煮る。</p> <p>【玉葱と人参の煮びたし】 食べやすく切った玉葱・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/2(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ひき肉と野菜のチーズ焼き・やわらかレタス・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 なす 玉葱 粉チーズ</p> <p>レタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ひき肉と野菜のチーズ焼き】 ひき肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を混ぜる。粉チーズごく少々をかけてトースターで焼き、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【やわらかレタス】 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る。</p>