

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

11/11(月)	11/12(火)	11/13(水)
親子丼・白菜の煮びたし	くずし豆腐・ひじきの煮物・おかゆ	豚肉とグリーンリーフのとりみ煮・ペンネサラダ・おかゆ
		
材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 卵 白菜 おかゆ	材料 生揚げ 小芽ひじき 人参 おかゆ	材料 豚切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜 ペンネ 胡瓜 おかゆ
作り方 【親子丼】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【白菜の煮びたし】 食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。	作り方 【くずし豆腐】 生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【ひじきの煮物】 水で戻したひじき大さじ1、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、しょうゆごく少々を加える。	作り方 【豚肉とグリーンリーフのとりみ煮】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【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4と共に更に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。
11/14(木)	11/15(金)	11/16(土)
牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ	豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ	鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ
		
材料 牛コマ 玉葱 人参 じゃが芋 おかゆ	材料 豚コマ 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ	材料 若鶏モモ肉 豆腐 えのき茸 白菜 大根 人参 おかゆ
作り方 【牛肉と野菜の煮もの】 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・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加える。 【じゃが芋のおやき】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。	作り方 【豚肉と玉葱のケチャップ煮】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。 【二色あえ】 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。	作り方 【鶏肉と野菜の小鍋風】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。2cm角の豆腐、食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根・人参各大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。