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)

親子丼・白菜の煮びたし



材料

若鶏モモ角切り肉

玉葱

白菜

おかゆ

作り方

【親子丼】

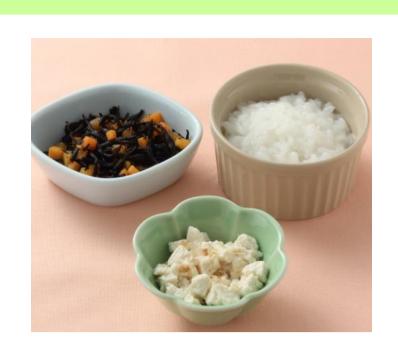
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コ を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【白菜の煮びたし】

食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

11/12(火)

くずし豆腐・ひじきの煮物・おかゆ



材料

生揚げ

小芽ひじき 人参

おかゆ

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を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

11/13(水)

豚肉とグリーンリーフのとろみ煮・ペンネサラダ・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

【豚肉とグリーンリーフのとろみ煮】

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を軟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と共に更に軟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)

牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ



材料牛コマ

ナコマ 玉葱

人参

じゃが芋

ルトトナ

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を軟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を軟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。

11/15(金)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ



材料豚コマ

玉葱

キャベツ

人参

おかゆ

作りた

【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を軟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を軟らかくなるまでゆでる。

11/16(土)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



若鶏モモ肉

豆腐

えのき茸 白菜

大根 人参

おかゆ

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。2 c m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を軟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。