


# 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

**11/18(月)**

**ほうれん草卵とじ・白菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
卵  
ほうれん草  
白菜  
おかゆ

**作り方**  
【ほうれん草卵とじ】  
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、食べやすく切る。溶き卵1/2コを混ぜ、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。  
  
【白菜の煮びたし】  
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。

**11/19(火)**

**豆腐ステーキ・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
青菜  
もやし  
おかゆ

**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。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。

**11/20(水)**

**カラフル野菜オムレツ・グリーンリーフとミニトマトのあえもの・おかゆ**




**材料**  
ミックスベジタブル  
ぶなしめじ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
グリーンリーフ又葉野菜、ミニトマト  
おかゆ

**作り方**  
【カラフル野菜オムレツ】  
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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【グリーンリーフとミニトマトのあえもの】  
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コを軟らかくなるまでゆでる。

**11/21(木)**

**めかじきのソテー・かぼちゃサラダ・おかゆ**




**材料**  
めかじき  
かぼちゃ  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【めかじきのソテー】  
めかじき大さじ1をそぎ取る。小麦粉をまぶし、少量の油で両面焼き、食べやすい大きさにほぐす。  
  
【かぼちゃサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3・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、マヨネーズごく少々であえる。

**11/22(金)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ肉  
玉葱  
キャベツ  
胡瓜  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1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分加熱する。  
  
【キャベツと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**11/23(土)**

**豚肉とレタスのとろみあえ・大根と人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜  
大根  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とレタスのとろみあえ】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【大根と人参の煮もの】  
食べやすく切った大根・人参各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。