

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。