


# 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

**12/2(月)**

**洋風豚丼・野菜のやわらか煮**




**材料**  
豚切り落とし肉  
ピーマン  
  
キャベツ  
玉葱  
にら  
  
おかゆ

**作り方**  
【洋風豚丼】  
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。食べやすく切ったピーマン大さじ1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、おかゆにのせる。  
  
【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったキャベツ、玉葱各大さじ3、にら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

**12/3(火)**

**レタスの白あえ風・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
生揚げ  
レタス又葉野菜  
  
かぼちゃ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【レタスの白あえ風】  
食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、レタスと共にくずしながら混ぜる。  
  
【かぼちゃと人参の煮もの】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**12/4(水)**

**野菜の卵とじ・もやしのおひたし・おかゆ**



**材料**  
卵  
チンゲン菜  
玉葱  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
食べやすく切ったチンゲン菜（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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、チンゲン菜を加える。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【もやしのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節・しょうゆごく少々をかける。

**12/5(木)**

**野菜のヨーグルトサラダ・マカロニと青菜のさっと煮・おかゆ**




**材料**  
胡瓜、サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
マカロニ、青菜  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った胡瓜、サニーレタス各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。  
  
【マカロニと青菜のさっと煮】  
食べやすく切った青菜（葉の部）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ3と共に柔らかくなるまでゆで、青菜、しょうゆごく少々を加える。

**12/6(金)**

**ミニ豚しゃぶ鍋・おかゆ**




**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
豆腐  
白菜  
人参  
太葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【ミニ豚しゃぶ鍋】  
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。  
2cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ3、太葱大さじ1と共に柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

**12/7(土)**

**キャベツのそぼろ煮・ポテトサラダ・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
キャベツ  
  
じゃが芋  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツのそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1をゆでる。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、ひき肉を加える。  
  
【ポテトサラダ】  
食べやすく切ったじゃが芋・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。