

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

12/9(月)

牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

玉葱

おかゆ

作り方
【牛肉ポテト】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。

【玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

12/10(火)

鶏肉と玉葱のみそ煮・つぶしかぼちゃ・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のみそ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3は柔らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。

【つぶしかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

12/11(水)

豚丼・ごぼうサラダ



材料
豚切り落とし肉
太葱

ごぼう
人参

おかゆ

作り方
【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。食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【ごぼうサラダ】
細かく刻んだごぼう大さじ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る。

12/12(木)

2色野菜のヨーグルトサラダ・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
胡瓜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

もやし

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【もやしのやわらか煮】
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る。

12/13(金)

ゆで鶏のおかかのせ・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

大根
人参

おかゆ

作り方
【ゆで鶏のおかかのせ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

【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を柔らかくなるまでゆでる。

12/14(土)

きのこスパゲティ・レタスの煮びたし



材料
スパゲティ
卵
ぶなしめじ

レタス又葉野菜

作り方
【きのこスパゲティ】
小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4と共に柔らかくなるまでゆでる。大人用でゆで、食べやすく切った卵大さじ1、ケチャップごく少々を加え、混ぜ合わせる。

【レタスの煮びたし】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。