

# 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

**12/16(月)**

**玉葱の卵とじ丼・やわらかじゃが煮**



**材料**  
 <ご家庭でご用意していただく材料>  
 卵  
 玉葱  
 じゃが芋  
 人参  
 おかゆ

**作り方**  
**【玉葱の卵とじ丼】**  
 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る。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

**【やわらかじゃが煮】**  
 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る。

**12/17(火)**

**くずし豆腐の麻婆風・人参と青菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
 豆腐  
 いら  
 人参  
 青菜  
 おかゆ

**作り方**  
**【くずし豆腐の麻婆風】**  
 食べやすく切ったいら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら、しょうゆごく少々と共に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

**【人参と青菜の煮びたし】**  
 食べやすく切った人参・青菜（葉の部分）各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**12/18(水)**

**さけのムニエル・野菜汁・おかゆ**



**材料**  
 さけ  
 白菜  
 玉葱  
 人参  
 おかゆ

**作り方**  
**【さけのムニエル】**  
 さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

**【野菜汁】**  
 食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

**12/19(木)**

**牛肉ともやしの煮もの・パンプキンサラダ・おかゆ**



**材料**  
 牛切り落とし肉  
 もやし  
 かぼちゃ  
 水菜  
 おかゆ

**作り方**  
**【牛肉ともやしの煮もの】**  
 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆごく少々を加える。

**【パンプキンサラダ】**  
 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3・食べやすく切った水菜大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

**12/20(金)**

**鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ**



**材料**  
 若鶏ムネ肉  
 ブロッコリー  
 キャベツ  
 玉葱  
 人参  
 ナチュラルチーズ  
 おかゆ

**作り方**  
**【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】**  
 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・キャベツ・玉葱・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、鶏肉、ケチャップごく少々、チーズ1つまみを加えて煮る。

**12/21(土)**

**ふわふわオムレツ・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
 卵  
 豆腐  
 白菜  
 人参  
 おかゆ

**作り方**  
**【ふわふわオムレツ】**  
 豆腐2cm角を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジを目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

**【二色あえ】**  
 食べやすく切った白菜（葉の部分）・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。