

# 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

**12/23(月)**

**くずし豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
白菜  
玉葱  
ピーマン  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐】  
3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  
【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ3、食べやすく切ったピーマン各大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

**12/24(火)**

**鶏じゃが・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
じゃが芋  
人参  
グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト  
おかゆ

**作り方**  
【鶏じゃが】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  
【グリーンリーフのミニトマト煮】  
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**12/25(水)**

**2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
大根  
青菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
かぼちゃ  
おかゆ

**作り方**  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った大根・青菜（葉の部分）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。  
【焼きかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

**12/26(木)**

**牛肉と白菜のやわらか煮・人参のコーンあえ・おかゆ**



**材料**  
牛切り落とし肉  
白菜  
人参  
カーネルコーン  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と白菜のやわらか煮】  
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。食べやすく切った白菜（葉の部分）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。  
【人参のコーンあえ】  
食べやすく切った人参大さじ3・細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

**12/27(金)**

**豚肉と野菜のみそ煮・玉葱と胡瓜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ  
人参  
玉葱  
胡瓜  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と野菜のみそ煮】  
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。食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を混ぜ、みそごく少々を加える。  
【玉葱と胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**12/28(土)**

**玉葱のオムレツ風・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
レタス又葉野菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【玉葱のオムレツ風】  
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コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
【レタスと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。