





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


4/13(月)
鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 白菜 人参 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を軟らかくなるまでゆで、鶏肉を混ぜ、みそごく少々を加える。 【白菜と人参のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

4/14(火)
豚しゃぶサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 グリーンリーフ又葉野菜 かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【豚しゃぶサラダ】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。 【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大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

4/15(水)
豚汁・大根のやわらか煮・おかゆ

材料 豚コマ 春キャベツ又新キャベツ 玉葱 人参 大根 おかゆ
作り方 【豚汁】 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・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ5、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【大根のやわらか煮】 食べやすく切った大根大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

4/16(木)
玉葱のオムレツ風・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ

材料 卵 玉葱 レタス又葉野菜 胡瓜 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を軟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。 【レタスと胡瓜の煮びたし】 食べやすく切ったレタス、胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

4/17(金)
ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 ナチュラルチーズ キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【ころころチーズチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

4/18(土)
牛肉ときのこの煮もの・ポテトのコーンあえ・おかゆ

材料 牛コマ ぶなしめじ 玉葱 ジャガイモ カーネルコーン おかゆ
作り方 【牛肉ときのこの煮もの】 脂の部分を取った牛肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ1と共に軟らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。 【ポテトのコーンあえ】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。