

## 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)	4/14(火)	4/15(水)
<b>鶏肉と玉葱のみぞ煮・白菜と人参のやわらかあえ・おかゆ</b> 	<b>豚しゃぶサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ</b> 	<b>豚汁・大根のやわらか煮・おかゆ</b> 
<b>材料</b> 若鶏コマ 玉葱  白菜 人参  おかゆ	<b>材料</b> 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	<b>材料</b> 豚コマ 春キャベツ又新キャベツ 玉葱 人参  大根  おかゆ
<b>作り方</b> <p>【鶏肉と玉葱のみぞ煮】          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、みぞごく少々を加える。</p> <p>【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。</p>	<b>作り方</b> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<b>作り方</b> <p>【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、みぞごく少々を加え、さっと煮る。</p> <p>【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。</p>

4/16(木)	4/17(金)	4/18(土)
<b>玉葱のオムレツ風・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ</b> 	<b>ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ</b> 	<b>牛肉ときのこの煮もの・ポテトのコンアエ・おかゆ</b> 
<b>材料</b> 卵 玉葱  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ	<b>材料</b> 若鶏モモ肉 ナチュラルチーズ  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ	<b>材料</b> 牛コマ ぶなしめじ 玉葱  じゃが芋 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<b>作り方</b> <p>【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。</p> <p>【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。</p>	<b>作り方</b> <p>【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。</p> <p>【ポテトのコンアエ】          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。</p>