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

8/10(月)

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。

8/11(火)

ツナじゃが茶巾･大根と人参のやわらか煮･おかゆ

材料

まぐろ油漬缶
じゃが芋

大根
人参

おかゆ

作り方

【ツナじゃが茶巾】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆでてつぶす。湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1を加えて混ぜ、2等分にしてラップに包んで茶巾に絞る。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ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。

8/12(水)

豆腐ステーキ　トマトソースがけ･レタスのコーン煮･おかゆ

材料

豆腐
トマト

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方

【豆腐ステーキ　トマトソースがけ】
水気をきった豆腐約25ｇに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがりと焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【レタスのコーン煮】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

8/13(木)

玉葱の卵とじ丼･やわらかキャベツ

材料

卵
玉葱

キャベツ

おかゆ

作り方

【玉葱のたまごとじ丼】
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･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。

【やわらかキャベツ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

8/14(金)

豚丼･さつま芋と枝豆のやわらかあえ

材料

豚切り落とし肉

さつま芋
むき枝豆

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、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【さつま芋と枝豆のやわらかあえ】
皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、薄皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

8/15(土)

材料

作り方