

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

8/3(月)
さけのムニエル・ひじきの煮物・おかゆ

材料 さけ 小芽ひじき 人参 グリンピース 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。 【ひじきの煮物】 水で戻したひじき大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2、皮を取り、細かく刻んだグリンピース小さじ1を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

8/4(火)
牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 牛コマ じゃが芋 玉葱 おかゆ
作り方 【牛肉ポテト】 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。 【玉葱のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

8/5(水)
野菜のヨーグルトがけ・もやしのとろとろコーン煮・おかゆ

材料 青菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト もやし カーネルコーン おかゆ
作り方 【野菜のヨーグルトがけ】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3をかける。 【もやしのとろとろコーン煮】 食べやすく切ったもやし大さじ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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/6(木)
キャベたま丼・大根のとろとろ

材料 キャベツ 卵 大根 おかゆ
作り方 【キャベたま丼】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【大根のとろとろ】 食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

8/7(金)
豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 トマト グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豚しゃぶのトマトソースがけ】 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。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、豚肉にかける。 【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

8/8(土)
レタスのヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 カーネルコーン <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 【レタスのヨーグルトサラダ】 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を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。 【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。