

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

6/14(月)
豚肉と胡瓜の煮もの・サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
胡瓜

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【豚肉と胡瓜の煮もの】
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。食べやすく切った胡瓜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

6/15(火)
鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

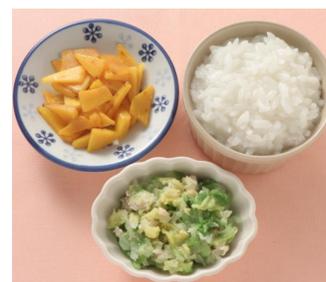
じゃが芋
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

6/16(水)
白菜のそぼろレンジ蒸し・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【白菜のそぼろレンジ蒸し】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3にひき肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱する。

【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。

6/17(木)
キャベたま丼・玉葱と人参のみそ汁



材料
卵
キャベツ

玉葱
人参

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。

【玉葱と人参のみそ汁】
食べやすく切った玉葱大さじ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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

6/18(金)
牛肉ともやしの煮もの・レタスのトマト煮・おかゆ



材料
牛コマ
もやし
にら

レタス又葉野菜
トマト

おかゆ

作り方
【牛肉ともやしの煮もの】
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。食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1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。

【レタスのトマト煮】
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/19(土)
おかか豆腐・青菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
豆腐

青菜
玉葱

おかゆ

作り方
【おかか豆腐】
水気をきった豆腐約25g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。

【青菜と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ3を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。