

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

6/21(月)	6/22(火)	6/23(水)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱とにらのやわらか・おかゆ 	白菜の卵とじ・きのこと人参の煮もの・おかゆ 	牛じやが・レタスと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ 
材料 豚切り落とし肉 キャベツ 玉葱 にら おかゆ	材料 卵 白菜 えのき茸 人参 おかゆ	材料 牛コマ じゃが芋 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 <p>【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】</p> <p>脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【玉葱とにらのやわらか煮】</p> <p>食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>	作り方 <p>【白菜の卵とじ】</p> <p>食べやすく切った白菜（葉の部分）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、十分に火を通す。</p> <p>【きのこと人参の煮もの】</p> <p>細かく刻んだえのき茸大さじ1、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>	作り方 <p>【牛じやが】</p> <p>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。</p> <p>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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【レタスと胡瓜のやわらかあえ】</p> <p>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>

6/24(木)	6/25(金)	6/26(土)
豆腐ステーキ トマトソースかけ・二色あえ・おかゆ 	ひき肉となすのとろとろ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ 	レタスの卵とじ丼・パンプキンサラダ 
材料 トマト <ご家庭でご用意いただぐ材料> 豆腐 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ	材料 豚ひき肉 なす もやし ピーマン おかゆ	材料 レタス又葉野菜 卵 かぼちゃ 胡瓜 おかゆ
作り方 <p>【豆腐ステーキ トマトソースかけ】</p> <p>水気をきいた豆腐約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。</p> <p>【二色あえ】</p> <p>食べやすく切ったサニーレタス大さじ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>	作り方 <p>【ひき肉となすのとろとろ】</p> <p>ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。皮をむき、食べやすく切ったなす大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ひき肉、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。</p> <p>【もやしとピーマンのやわらかあえ】</p> <p>食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>	作り方 <p>【レタスの卵とじ丼】</p> <p>食べやすく切ったレタス大さじ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。</p> <p>【パンプキンサラダ】</p> <p>皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>