





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)
<div>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</div>
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 豚切り落とし肉 キャベツ 玉葱 にら おかゆ </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <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> </div> </div>

6/22(火)
<div>白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ</div>
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 卵 白菜 えのき茸 人参 おかゆ </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <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> </div> </div>

6/23(水)
<div>牛じゃが・レタスと胡瓜のやわらかあえ・おかゆ</div>
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 牛コマ じゃが芋 レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【牛じゃが】</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> </div> </div>

6/24(木)
<div>豆腐ステーキ トマトソースがけ・二色あえ・おかゆ</div>
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> トマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <p>【豆腐ステーキ トマトソースがけ】</p> <p>水気をきった豆腐約25 g に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、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> </div> </div>

6/25(金)
<div>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</div>
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> 豚ひき肉 なす もやし ピーマン おかゆ </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <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> </div> </div>

6/26(土)
<div>レタスの卵とじ丼・パンプキンサラダ</div>
<div>  </div>
<div> <div>材料</div> <div> レタス又葉野菜 卵 かぼちゃ 胡瓜 おかゆ </div> </div>
<div> <div>作り方</div> <div> <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> </div> </div>