


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

7/19(月)

ころころチキン・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

かぼちゃ
ブロッコリー
人参


おかゆ

作り方
【ころころチキン】
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、食べやすく切る。

【かぼちゃサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったブロッコリー大さじ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る。

7/20(火)

人参のオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
卵
人参

もやし


おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【もやしのやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

7/21(水)

さけのムニエル・野菜スープ・おかゆ



材料
さけ

白菜
玉葱
人参


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。

【野菜スープ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・玉葱各大さじ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、しょうゆごく少々を加える。

7/22(木)

豚肉とレタスのとろみあえ・ひじきと人参の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

小芽ひじき
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのとろみあえ】
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【ひじきと人参の煮もの】
大人用で水につけて戻したひじき大さじ1、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、しょうゆごく少々を加える。

7/23(金)

鶏肉と玉葱の煮もの・マカロニサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

マカロニ
キャベツ

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。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る。鶏肉を加えて混ぜる。

【マカロニサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、。大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

7/24(土)

豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・グリーンリーのコーン煮・おかゆ



材料
豆腐
ミントマト

グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】
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焼き、食べやすく切る。ミントマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【グリーンリーのコーン煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。