


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

7/26(月)
豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・キャベツと胡瓜のコーン煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋


キャベツ
胡瓜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【キャベツと胡瓜のコーン煮】
食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ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。

7/27(火)
鶏肉と野菜のやわらか煮・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト


青菜
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【二色あえ】
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。

7/28(水)
もやしのオムレツ風・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
もやし


かぼちゃ
人参

おかゆ

作り方
【もやしのオムレツ風】
食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃと人参のやわらか煮】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

7/29(木)
野菜のそぼろ煮・大根のとろとろ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
キャベツ
玉葱

大根

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、みそく少々を加えて煮る。

【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。

7/30(金)
豆腐ステーキ トマトソースがけ・サニーレタスのコーン煮・おかゆ



材料
トマト
豆腐


サニーレタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ 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。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。

【サニーレタスのコーン煮】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。

7/31(土)
豚丼・胡瓜と人参のやわらか煮



材料
豚ロース肉
ぶなしめじ
玉葱

胡瓜
人参

おかゆ

作り方
【豚丼】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、豚肉と共におかゆにのせる。

【胡瓜と人参のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜大さじ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。