


# 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

**8/2(月)**

**豚丼・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

サニーレタス又葉野菜  
胡瓜


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を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**8/3(火)**

**野菜の卵とじ・もやしのおかかあえ・おかゆ**



**材料**  
卵  
玉葱  
ピーマン

もやし

おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【もやしのおかかあえ】  
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、削り節ごく少々を加える。

**8/4(水)**

**チキンのトマトソースがけ・キャベツのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
トマト

キャベツ  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【チキンのトマトソースがけ】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【キャベツのコーン煮】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

**8/5(木)**

**ひき肉と野菜の煮もの・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
レタス又葉野菜  
人参

かぼちゃ


おかゆ

**作り方**  
【ひき肉と野菜の煮もの】  
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加えて混ぜる。

【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。

**8/6(金)**

**肉豆腐・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
豆腐

キャベツ  
人参


おかゆ

**作り方**  
【肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみ、みそごく少々を加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【二色あえ】  
食べやすく切ったキャベツ・人参各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**8/7(土)**

**鶏じゃが・やわらかグリーンリーフ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
じゃが芋  
人参

グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【鶏じゃが】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切ったじゃが芋・人参各大さじ3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。

【やわらかグリーンリーフ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。