


# 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

**8/9(月)**

**ころころチキン・なすと人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉  
なす  
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。  
  
【なすと人参のやわらか煮】  
皮をむいて食べやすく切ったなす大さじ3・食べやすく切った人参大さじ3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**8/10(火)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・キャベツとじゃが芋のつぶしあえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱  
キャベツ  
じゃが芋  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。  
  
【キャベツとじゃが芋のつぶしあえ】  
食べやすく切ったキャベツ、じゃが芋各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。じゃが芋は食べやすくとつぶし、キャベツとあえる。

**8/11(水)**

**肉豆腐・三色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
豆腐  
もやし  
人参  
にら  
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分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  
  
【三色あえ】  
食べやすく切ったもやし・人参各大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

**8/12(木)**

**トマたま丼・レタスと玉葱のやわらか煮**



**材料**  
トマト  
卵  
レタス又葉野菜  
玉葱  
おかゆ

**作り方**  
【トマたま丼】  
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1に、溶き卵1/2コを加えてラップをかけ、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。  
  
【レタスと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った玉葱大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**8/13(金)**

**お豆と野菜のみそ煮・グリーンリーのヨーグルトサラダ・おかゆ**




**材料**  
大豆水煮  
大根  
人参  
グリーンリーフ又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

**作り方**  
【お豆と野菜のみそ煮】  
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、食べやすく切った大根大さじ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、みそごく少々を加えて、さっと煮る。  
  
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

**8/14(土)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
玉葱  
ぶなしめじ  
もやし  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【きのこ野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし各大さじ3、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。