


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

8/16(月)

牛丼・ポテトとコーンのケチャップ煮



材料
牛コマ
玉葱

じゃが芋
コーン


おかゆ

作り方
【牛丼】
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。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、牛肉と共におかゆにのせる。

【ポテトとコーンのケチャップ煮】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

8/17(火)

さけのソテー・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
さけ

かぼちゃ
玉葱

おかゆ

作り方
【さけのソテー】
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。

【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】
種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

8/18(水)

ころころチキン・さつま芋と枝豆のやわらかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ

さつま芋
むき枝豆

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、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【さつま芋と枝豆のやわらかあえ】
皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、薄皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

8/19(木)

玉葱の卵とじ・キャベツときのこのやわらか煮・おかゆ



材料
卵
玉葱

ぶなしめじ
キャベツ


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通す。

【キャベツときのこのやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

8/20(金)

豆腐と大根のトロみ煮・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豆腐
大根

青菜
人参


おかゆ

作り方
【豆腐と大根のトロみ煮】
食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でトロみをつける。

【温野菜サラダ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

8/21(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【2色あえ】
食べやすく切ったもやし大さじ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。