

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

9/13(月)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・野菜のやわらか煮・おかゆ




材料
 トマト
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 豆腐
 レタス又葉野菜
 玉葱
 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。
【野菜のやわらか煮】
 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/14(火)

豚肉ともやしのやわらか煮・焼きかぼちゃ・おかゆ




材料
 豚切り落とし肉
 もやし
 かぼちゃ
 おかゆ

作り方
【豚肉ともやしのやわらか煮】
 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。食べやすく切ったもやし大さじ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。

9/15(水)

さつまいのヨーグルトサラダ・キャベツとミニトマトのやわらか煮・おかゆ




材料
 さつまい
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト
 キャベツ
 ミニトマト
 おかゆ

作り方
【さつまいのヨーグルトサラダ】
 皮を取り、食べやすく切ったさつまい大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。
【キャベツとミニトマトのやわらか煮】
 ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。

9/16(木)

豆腐と大根のとりみ煮・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
【豆腐と大根のとりみ煮】
 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。
【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。

9/17(金)

鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
 若鶏ムネ角切り肉
 玉葱
 じゃが芋
 人参
 おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。
【ポテトサラダ】
 食べやすく切ったじゃが芋大さじ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て混ぜる。

9/18(土)

サニーレタスのオムレツ・胡瓜のコーン煮・おかゆ



材料
 卵
 サニーレタス又葉野菜
 胡瓜
 カーネルコーン
 おかゆ

作り方
【サニーレタスのオムレツ】
 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。
【胡瓜のコーン煮】
 食べやすく切った胡瓜大さじ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。