


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

9/20(月)

牛肉豆腐・ポテトのコーン煮・おかゆ



材料
牛コマ
豆腐

じゃが芋
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【牛肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。

【ポテトのコーン煮】
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る。

9/21(火)

レタスとピーマンのオムレツ風・もやしのやわらか煮・おかゆ



材料
卵
レタス又葉野菜
ピーマン

もやし

おかゆ

作り方
【レタスとピーマンのオムレツ風】
食べやすく切ったレタス大さじ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コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【もやしのやわらか煮】
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る。

9/22(水)

豆腐ステーキ・野菜のみそ汁・おかゆ



材料
豆腐

青菜
人参
えのき茸


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
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。

【野菜のみそ汁】
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、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

9/23(木)

豚丼・さつま芋とキャベツのやわらか煮



材料
豚切り落とし肉
太葱

さつま芋
キャベツ


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。食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【さつま芋とキャベツのやわらか煮】
種皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3・食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/24(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とチンゲン菜のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

人参
チンゲン菜


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を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参とチンゲン菜のおかかあえ】
食べやすく切った人参大さじ2・食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加える。

9/25(土)

豚肉と野菜のやわらか煮・2色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ
にら

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のやわらか煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ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、豚肉・しょうゆごく少々を加える。

【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。