


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

9/27(月)

ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
ナチュラルチーズ

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【ころころチーズチキン】
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、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。

9/28(火)

牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ



材料
牛コマ
玉葱
人参

じゃが芋

おかゆ

作り方
【牛肉と野菜の煮もの】
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、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、牛肉を加える。

【じゃが芋のおやき】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。

9/29(水)

白菜のヨーグルトあえ・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

もやし
人参


おかゆ

作り方
【白菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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を加えて混ぜる。

【もやしと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったもやし大さじ4、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。

9/30(木)

キャベたま丼・大根のとろとろ



材料
キャベツ
卵

大根

おかゆ

作り方
【キャベたま丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【大根のとろとろ】
食べやすく切った大根大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

10/1(金)

豆腐ステーキ・三色あえ・おかゆ



材料
豆腐

青菜
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
25gの豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、しょうゆごく少々をかける。

【三色あえ】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3・人参大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

10/2(土)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・レタスとミニトマトのやわらか煮・おかゆ



材料
豚バラ肉
白菜

レタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3に片栗粉1つまみを加え、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【レタスとミニトマトのやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。