

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

10/11(月)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・青菜と玉葱の煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
じゃが芋

青菜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、食べやすくとつぶし、豚肉とあえる。

【青菜と玉葱の煮もの】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、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を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

10/12(火)

玉葱のヨーグルトあえ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【玉葱のヨーグルトあえ】
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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【レタスと人参のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

10/13(水)

くずし豆腐と白菜のとりみ煮・人参と玉葱の甘煮・おかゆ



材料
生揚げ
白菜

人参
玉葱

おかゆ

作り方
【くずし豆腐と白菜のとりみ煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、生揚げの中身大さじ2をくり抜き、共に柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【人参と玉葱の甘煮】
食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った玉葱大さじ3に、さとうごく少々を加え、柔らかくなるまで煮る。

10/14(木)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

キャベツ
人参
カーネルコーン


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。

【野菜スープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

10/15(金)

豚肉と野菜のみそ煮・えのき茸と白菜のやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ
大根

えのき茸
白菜

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のみそ煮】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。

【えのき茸と白菜のやわらかあえ】
細かく刻んだえのき茸大さじ1、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。

10/16(土)

ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ



材料
卵
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【ミニトマトのオムレツ風】
皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コ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。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。