


# 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

**10/18(月)**

**ゆで豚とレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜

じゃが芋  
人参


おかゆ

**作り方**  
【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでて豚肉とあえる。

【やわらかじゃが煮】  
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を軟らかくなるまでゆでる。

**10/19(火)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱

人参  
ピーマン


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に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【人参とピーマンのおひたし】  
食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

**10/20(水)**

**ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
卵  
豆腐

青菜  
もやし

おかゆ

**作り方**  
【ふわふわオムレツ風】  
豆腐2cm角を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。

【二色あえ】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**10/21(木)**

**さけとほうれん草のくず煮・玉葱と人参のやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
さけ  
ほうれん草

玉葱  
人参


おかゆ

**作り方**  
【さけとほうれん草のくず煮】  
食べやすく切ったほうれん草（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。さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、軟らかくなるまでゆで、ほうれん草、しょうゆごく少々と共に加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【玉葱と人参のやわらかあえ】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

**10/22(金)**

**人参のヨーグルトあえ・キャベツときのこのケチャップ煮・おかゆ**



**材料**  
人参  
<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  
ぶなしめじ


おかゆ

**作り方**  
【人参のヨーグルトあえ】  
食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3であえる。

【キャベツときのこのケチャップ煮】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2は共に軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

**10/23(土)**

**牛肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
牛すきやき用  
焼豆腐

えのき茸  
白菜  
太葱

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。2cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、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。

【野菜のやわらか煮】  
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、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。