


# 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

**10/25(月)**

**豚肉とほうれん草のやわらか煮・キャベツのおひたし・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
ほうれん草  
玉葱  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とほうれん草のやわらか煮】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食ベやすく切り、ゆでる。食ベやすく切ったほうれん草（葉の部分）・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【キャベツのおひたし】  
食ベやすく切ったキャベツ大さじ4を食ベやすく切り、軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。

**10/26(火)**

**お豆と野菜のケチャップ煮・サニーレタスのヨーグルトサラダ・おかゆ**




**材料**  
大豆水煮  
大根  
人参  
  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
おかゆ

**作り方**  
【お豆と野菜のケチャップ煮】  
皮を取り、食ベやすく切った大豆水煮大さじ1、食ベやすく切った大根大さじ3、食ベやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。  
  
【サニーレタスのヨーグルトサラダ】  
食ベやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

**10/27(水)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・白菜と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉角切り肉  
玉葱  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食ベやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食ベ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。  
  
【白菜と人参のやわらか煮】  
食ベやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

**10/28(木)**

**牛たま丼・もやしとにらのスープ**



**材料**  
牛ひき肉  
温泉卵  
  
もやし  
にら  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛たま丼】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【もやしとにらのスープ】  
食ベやすく切ったもやし大さじ3、食ベやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ4を加えて煮る。

**10/29(金)**

**ころころチキン・ひじきの煮物・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
  
小芽ひじき  
人参  
むき枝豆  
  
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、少量の油で両面を焼き、食ベやすく切る。  
  
【ひじきの煮物】  
水で戻したひじき大さじ1、食ベやすく切った人参大さじ2、皮を取り、細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**10/30(土)**

**豆腐ステーキ トマトソースがけ・かぼちゃサラダ・おかゆ**



**材料**  
トマト  
豆腐  
  
かぼちゃ  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
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、食ベやすく切る。皮・種を取り、食ベ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。  
  
【かぼちゃサラダ】  
皮・種を取り、食ベやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食ベやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。