


# 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

**11/1(月)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

キャベツ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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。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、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【二色あえ】  
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を柔らかくなるまでゆでる。

**11/2(火)**

**野菜のそぼろ煮・胡瓜のおかかあえ・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
白菜  
人参

胡瓜


おかゆ

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【胡瓜のおかかあえ】  
食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

**11/3(水)**

**牛肉ポテト・玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
じゃが芋

玉葱


おかゆ

**作り方**  
【牛肉ポテト】  
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。

【玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**11/4(木)**

**鶏肉とかぼちゃのやわらか煮・温野菜サラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
かぼちゃ

玉葱  
人参


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とかぼちゃのやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉と混ぜる。

【温野菜サラダ】  
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、マヨネーズごく少々を加える。

**11/5(金)**

**豚肉と白菜のレンジ蒸し・大根と人参の和風スープ・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
白菜

大根  
人参

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（葉の部分）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。

【大根と人参の和風スープ】  
食べやすく切った大根大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

**11/6(土)**

**さけのソテー・キャベツと人参のみそ煮・おかゆ**



**材料**  
さけ

キャベツ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【さけのソテー】  
さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【キャベツと人参のみそ煮】  
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を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。