



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


11/8(月)
牛肉と野菜の煮もの・やわらか胡瓜・おかゆ

材料 牛薄切り肉しゃぶしゃぶ用 玉葱 人参 胡瓜 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を軟らかくなるまでゆで、牛肉を加えて混ぜる。 【やわらか胡瓜】 食べやすく切った胡瓜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。


11/9(火)
くずし豆腐・やわらかじゃが煮・おかゆ

材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 じゃが芋 人参 おかゆ
作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節ごく少々を振る。 【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。

11/10(水)
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 青菜 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を軟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。食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。

11/11(木)
豆腐と野菜のみそ汁・白菜のおひたし・おかゆ

材料 豆腐 かぼちゃ 太葱 白菜 おかゆ
作り方 【豆腐と野菜のみそ汁】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、3cm角の豆腐をくずしながら加えて軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加え、さっと煮る。 【白菜のおひたし】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

11/12(金)
玉葱の卵とじ・サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ

材料 卵 玉葱 サニーレタス又葉野菜 ミニトマト おかゆ
作り方 【玉葱の卵とじ】 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。 【サニーレタスとミニトマトのやわらかあえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、軟らかくなるまでゆでる。

11/13(土)
肉うどん・やわらかキャベツ

材料 レンジうどん 豚切り落とし肉 人参 キャベツ
作り方 【肉うどん】 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。食べやすく切った人参大さじ2、大人用でレンジ加熱して1cm長さに切ったうどん大さじ4と共に軟らかくなるまでゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。