



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

11/22(月)
チキンのトマトソースがけ・お豆と野菜のスープ・おかゆ


材料 若鶏ムネ肉 トマト 大豆水煮 玉葱 人参 おかゆ 作り方 【チキンのトマトソースがけ】 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、鶏肉にかける。 【お豆と野菜のスープ】 皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、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、湯大さじ3を加える。


11/23(火)
キャベたま丼・胡瓜のどろとろ

材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 胡瓜 おかゆ 作り方 【キャベたま丼】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3・溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【胡瓜のどろとろ】 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、水溶き片栗粉でとろみをつける。

11/24(水)
野菜のヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 白菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 カーネルコーン おかゆ 作り方 【野菜のヨーグルトあえ】 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る。ヨーグルト大さじ3をあえる。 【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、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。

11/25(木)
牛肉豆腐・大根と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 牛コマ 豆腐 大根 人参 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に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【大根と人参のやわらか煮】 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る。

11/26(金)
野菜のそぼろ煮・青菜のおかかあえ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 白菜 玉葱 青菜 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）・玉葱各大さじ3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。 【青菜のおかかあえ】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでて、水にさらして水気を絞り、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

11/27(土)
人参のオムレツ風・キャベツのやわらか煮・おかゆ

材料 卵 人参 キャベツ おかゆ 作り方 【人参のオムレツ風】 食べやすく切った人参大さじ3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。 【キャベツのやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。