

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

<p style="text-align: center;">11/29(月)</p> <p style="text-align: center;">牛丼・キャベツと人参のやわらかあえ</p>  <p>材料 牛コマ 玉葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛丼】 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を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【キャベツと人参のやわらかあえ】 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。</p>	<p style="text-align: center;">11/30(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉となすのケチャップ煮・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 なす</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉となすのケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。</p> <p>【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったグリーンリーフレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">12/1(水)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐の麻婆風・人参と青菜の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 にら</p> <p>人参 青菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら、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。</p> <p>【人参と青菜の煮びたし】 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を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">12/2(木)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・野菜スープ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ</p> <p>大根 キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>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、少量の油で焼き、食べやすく切る。</p> <p>【野菜スープ】 食べやすく切った大根・キャベツ各大さじ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。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">12/3(金)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・レタスとミニトマトのサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 じゃが芋</p> <p>レタス又葉野菜 ミニトマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】 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。大人用でレンジ加熱し、皮をむいたじゃが芋大さじ3を加えて食べやすくつぶし、豚肉とあえる。</p> <p>【レタスとミニトマトのサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;">12/4(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ角切り肉 ブロッコリー 白菜 ぶなしめじ 人参 ナチュラルチーズ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・白菜（葉の部分）各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、鶏肉、ケチャップごく少々、チーズ1つまみを加えて煮る。</p>