


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

12/6(月)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べ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。

【レタスと胡瓜の煮びたし】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/7(火)

白菜のたまごとじ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
卵
白菜

もやし
ピーマン

おかゆ

作り方
【白菜のたまごとじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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、十分に火を通す。

【もやしとピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

12/8(水)

2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ



材料
玉葱
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

じゃが芋


おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
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る。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

12/9(木)

野菜のそぼろ煮・青菜のおひたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
人参
もやし

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。食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったもやし大さじ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。

【青菜のおひたし】
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る。

12/10(金)

豆腐ステーキ・野菜となめこのみそ汁・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
人参
なめこ

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。

【野菜となめこのみそ汁】
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、水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

12/11(土)

ほうれん草オムレツ・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
ほうれん草
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

かぼちゃ
グリーンリーフ又葉野菜

おかゆ

作り方
【ほうれん草オムレツ】
食べやすく切ったほうれん草（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。溶き卵1/2コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【かぼちゃサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。