

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

12/13(月)
肉豆腐・野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 豆腐 キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm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。 【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

12/14(火)
ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ

材料 卵 ミニトマト レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【ミニトマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟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。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

12/15(水)
白身魚ソテー・かぼちゃと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 ホキ かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【白身魚ソテー】 ホキは皮・骨を取り、大きじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。 【かぼちゃと人参のやわらか煮】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大きじ3、食べやすく切った人参大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。

12/16(木)
鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 大根 グリーンリーフ又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大きじ1をゆでる。食べやすく切った大根大きじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。 【グリーンリーフと人参のマヨあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大きじ3、食べやすく切った人参大きじ2を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

12/17(金)
キャベツの卵とじ丼・やわらかじゃが煮

材料 温泉卵 キャベツ じゃが芋 人参 おかゆ
作り方 【キャベツの卵とじ丼】 食べやすく切ったキャベツ大きじ3を軟らかくなるまでゆでる。温泉卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【やわらかじゃが煮】 食べやすく切ったじゃが芋大きじ3、食べやすく切った人参大きじ2を軟らかくなるまでゆでる。

12/18(土)
豚しゃぶ鍋風・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 白菜 水菜 大根 人参 太葱 おかゆ
作り方 【豚しゃぶ鍋風】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）・水菜・大根各大さじ3、食べやすく切った人参大きじ2、食べやすく切った太葱大きじ1を軟らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。