

# 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

**12/20(月)**

**チキンのトマトソースがけ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
トマト

キャベツ  
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。

【キャベツと人参のやわらか煮】  
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。

**12/21(火)**

**野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
玉葱  
人参

白菜

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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおかかあえ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

**12/22(水)**

**あかうおと大根のやわらか煮・玉葱とほうれん草のあえもの・おかゆ**



**材料**  
あかうお  
大根

玉葱  
ほうれん草

おかゆ

**作り方**  
【あかうおと大根のやわらか煮】  
骨・皮を取ったあかうお大さじ1をそぎ取り、ゆでて食べやすくほぐす。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、あかうおを加えてしょうゆごく少々を加えて煮る。

【玉葱とほうれん草のあえもの】  
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。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り、玉葱とあえる。

**12/23(木)**

**豆腐ステーキ・マカロニサラダ・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

マカロニ  
レタス又葉野菜  
人参

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。

【マカロニサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1と共に、柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズごく少々であえる。

**12/24(金)**

**玉葱のオムレツ風・グリーンリーフとアスパラのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
玉葱

<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

グリーンリーフ又葉野菜  
グリーンアスパラ

おかゆ

**作り方**  
【玉葱のオムレツ風】  
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。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。

【グリーンリーフとアスパラのやわらか煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**12/25(土)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ

もやし  
人参

おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【2色あえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。