


# 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

**1/10(月)**

**豚肉と玉葱のケチャップ煮・やわらかかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱


かぼちゃ  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。

【やわらかかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

**1/11(火)**

**白菜の卵とじ・きのこ人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
卵  
白菜


えのき茸  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【白菜の卵とじ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【きのこ人参の煮もの】  
細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。

**1/12(水)**

**鶏肉と大根のやわらか煮・2色あえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
大根


キャベツ  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のやわらか煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【2色あえ】  
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を軟らかくなるまでゆでる。

**1/13(木)**

**くずし豆腐と青菜のとろみ煮・サニーレタスと人参のサラダ・おかゆ**



**材料**  
青菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

サニーレタス又葉野菜  
人参  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と青菜のとろみ煮】  
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずし、青菜と共にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【サニーレタスと人参のサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を混ぜる。

**1/14(金)**

**豚たま丼・もやしとにらのおひたし**



**材料**  
豚ひき肉  
温泉卵


もやし  
にら  
おかゆ

**作り方**  
【豚たま丼】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしとにらのおひたし】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。削り節少々を散らす。

**1/15(土)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱

ブロッコリー  
人参  
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。

【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。