

# 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;"><b>1/17(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 玉葱 人参  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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を軟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を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 豆腐  グリーンリーフ又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ふわふわオムレツ風】 豆腐2cm角を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。  【二色あえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉ともやしの煮もの・おさつサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 もやし  さつま芋 水菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。  【おさつサラダ】 皮を取り、食べやすく切ったさつま芋、水菜各大さじ3軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>1/20(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐  白菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豆腐ステーキ】 水気をきった豆腐約25g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。  【野菜汁】 食べやすく切った白菜（葉の部分）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、みそごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/21(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 玉葱 レタス又葉野菜 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  じゃが芋  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った玉葱・レタス各大さじ3を軟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を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。</p>	<p style="text-align: center;"><b>1/22(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチーズチキン・温野菜サラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 ナチュラルチーズ  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ころころチーズチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。  【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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。</p>