


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

1/24(月)

ほうれん草オムレツ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
ほうれん草
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

玉葱
人参


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を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、食べやすく切る。溶き卵1/2コを混ぜ、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。

【玉葱と人参のやわらか煮】
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る。

1/25(火)

豚肉と青菜のやわらか煮・舞茸と人参のみそ汁・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
青菜

舞茸
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と青菜のやわらか煮】
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。食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉とあえる。

【舞茸と人参のみそ汁】
細かく刻んだ舞茸大さじ2、食べやすく切った人参大さじ2をやわらかくなるまで煮、湯大さじ4、みそごく少々を加えて煮る。

1/26(水)

お豆と野菜のケチャップ煮・グリーンリーのヨーグルトサラダ・おかゆ



材料
大豆水煮
玉葱
人参

グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト


おかゆ

作り方
【お豆と野菜のケチャップ煮】
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

1/27(木)

鶏丼・れんこんとピーマンのやわらかあえ



材料
若鶏ムネ肉
玉葱

れんこん
ピーマン


おかゆ

作り方
【鶏丼】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【れんこんとピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切ったれんこん大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

1/28(金)

豚肉と白菜のレンジ蒸し・かぼちゃの煮もの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
白菜

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3・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。

【かぼちゃの煮もの】
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。

1/29(土)

ころころチキン・マカロニサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

マカロニ
胡瓜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
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、食べやすく切る。

【マカロニサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。