


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

1/31(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

2/1(火)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・大根と枝豆のやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

大根
むき枝豆

おかゆ

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

【大根と枝豆のやわらかあえ】
食べやすく切った大根大さじ3、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

2/2(水)

さけのソテー・野菜のみそ汁・おかゆ



材料
さけ

もやし
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【さけのソテー】
さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【野菜のみそ汁】
食べやすく切ったもやし・玉葱各大さじ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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

2/3(木)

白菜のヨーグルトあえ・ブロッコリーと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

ブロッコリー
人参

おかゆ

作り方
【白菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【ブロッコリーと人参のやわらか煮】
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を柔らかくなるまで煮る。

2/4(金)

ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ



材料
卵
豆腐

青菜
もやし


おかゆ

作り方
【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。ケチャップごく少々をかける。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

2/5(土)

ころころチキン・きのここと野菜のお浸し・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉

えのき茸
キャベツ
人参

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。

【きのここと野菜のお浸し】
細かく刻んだえのき茸大さじ1、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、削り節ごく少々を加える。