

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;">2/7(月)</p> <p style="text-align: center;">ゆで豚とやわらかレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜</p> <p>じゃが芋 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ゆで豚とやわらかレタスのあえもの】 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでて豚肉とあえる。</p> <p>【やわらかじゃが煮】 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を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/8(火)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・人参と枝豆のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ</p> <p>人参 むき枝豆</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【人参と枝豆のみそ汁】 食べやすく切った人参大さじ2、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1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る。</p>	<p style="text-align: center;">2/9(水)</p> <p style="text-align: center;">玉葱のオムレツ風・白菜とピーマンのやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵</p> <p>白菜 ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>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、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【白菜とピーマンのやわらか煮】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">2/10(木)</p> <p style="text-align: center;">さばのやわらか煮・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 さば</p> <p>キャベツ 玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【さばのやわらか煮】 さばは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、ゆでて、しょうゆごく少々を加え、食べやすくほぐす。 ※さばは特にアレルギー症状が出やすい食材なので、初めて食べさせてあげる際には、食後に赤ちゃんの体調の変化を注意して見てあげましょう。</p> <p>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱・人参各大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/11(金)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・グリーンリーフと人参のマヨあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>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、少量の油で焼き、食べやすく切る。</p> <p>【グリーンリーフと人参のマヨあえ】 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、マヨネーズごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;">2/12(土)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐</p> <p>チンゲン菜 もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【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。しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【野菜の煮もの】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）・もやし各大さじ3・人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>