

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;">5/9(月)</p> <p style="text-align: center;">さけのソテー・かぼちゃと玉葱のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 さけ かぼちゃ 玉葱 おかゆ</p> <p>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。 【かぼちゃと玉葱のやわらか煮】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">5/10(火)</p> <p style="text-align: center;">チキンのトマトソースがけ・サニーレタスと玉葱の煮びたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 トマト サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。 【サニーレタスと玉葱の煮びたし】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">5/11(水)</p> <p style="text-align: center;">白菜のたまごとし・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 白菜 <ご家庭でご用意いただく食材> 卵 もやし ピーマン おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のたまごとし】 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。 【もやしとピーマンのやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ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。削り節・しょうゆごく少々をかける。</p>
<p style="text-align: center;">5/12(木)</p> <p style="text-align: center;">牛肉ときのこの煮もの・キャベツのコーンあえ・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ ぶなしめじ 玉葱 キャベツ カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉ときのこの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3・細かく刻んだぶなしめじ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。 【キャベツのコーンあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">5/13(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 人參 おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、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參大さじ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;">5/14(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と大根のおかか煮・グリーンリーフと人參のマヨあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ 大根 グリーンリーフ又葉野菜 人參 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と大根のおかか煮】 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、削り節ごく少々を加えて煮る。 【グリーンリーフと人參のマヨあえ】 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參大さじ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>