





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

5/16(月)
豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豚バラ薄切り肉 じゃが芋 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、食べやすくとつぶし、豚肉とあえる。 【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を柔らかくなるまでゆでる。

5/17(火)
レタスうどん・胡瓜のヨーグルトサラダ

材料 レンジ用うどん レタス又葉野菜 胡瓜 カーネルコーン <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト
作り方 【レタスうどん】 食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用でレンジ加熱し、食べやすく切ったうどん大さじ4と共に柔らかくなるまでゆで、湯を捨てる。 【胡瓜のヨーグルトサラダ】 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を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

5/18(水)
野菜のそぼろ煮・やわらかキャベツ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 玉葱 人参 キャベツ おかゆ
作り方 【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を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【やわらかキャベツ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

5/19(木)
鶏肉ときのこの煮もの・二色あえ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 太葱 えのき茸 白菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉ときのこの煮もの】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加える。 【二色あえ】 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を柔らかくなるまでゆでる。

5/20(金)
人参のヨーグルトあえ・キャベツときのこのケチャップ煮・おかゆ

材料 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト キャベツ ぶなしめじ おかゆ
作り方 【人参のヨーグルトあえ】 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、ヨーグルト大さじ3であえる。 【キャベツときのこのケチャップ煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2は共に柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

5/21(土)
豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・もやしとピーマンの煮もの・おかゆ

材料 豆腐 ミニトマト もやし ピーマン おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ】 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。 【もやしとピーマンの煮もの】 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を柔らかくなるまでゆでる。