

# 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;"><b>5/23(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ころころチキン・パンキンサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ肉  かぼちゃ 玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。  【パンキンサラダ】 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、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てつぶし、マヨネーズごく少々をあえる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/24(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 大根 人参  白菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  【白菜のおかかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/25(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉のトマトソースがけ・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 トマト  レタス又葉野菜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉のトマトソースがけ】 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。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、豚肉にかける。  【レタスと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったレタス・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;"><b>5/26(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>くずし豆腐・野菜の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  キャベツ 玉葱 ピーマン  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。  【野菜の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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;"><b>5/27(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜の卵とじ・やわらか胡瓜・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 白菜 人参 &lt;ご家庭でご用意いただく食材&gt; 卵  胡瓜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【野菜の卵とじ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  【やわらか胡瓜】 食べやすく切った胡瓜大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>5/28(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・2色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚コマ キャベツ  もやし 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に、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。  【2色あえ】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>