


# 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

**5/30(月)**

**くずし豆腐と野菜のとりみ煮・人参の甘煮・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
ほうれん草  
玉葱  
  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】  
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ3、ほうれん草、3cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  
  
【人参の甘煮】  
食べやすく切った人参大さじ2に、さとうごく少々を加え、柔らかくなるまで煮る。

**5/31(火)**

**サニーレタスのヨーグルトあえ・マカロニとアスパラのコーン煮・おかゆ**




**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト  
  
マカロニ  
グリーンアスパラ  
カーネルコーン  
おかゆ

**作り方**  
【サニーレタスのヨーグルトあえ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。  
  
【マカロニとアスパラのコーン煮】  
食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1と共に柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**6/1(水)**

**鶏肉と大根のやわらか煮・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
大根  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のやわらか煮】  
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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【二色あえ】  
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る。

**6/2(木)**

**トマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
卵  
トマト  
  
レタス又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【トマトのオムレツ風】  
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔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。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**6/3(金)**

**豚肉と白菜のレンジ蒸し・かぼちゃのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
白菜  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】  
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、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。  
  
【かぼちゃのやわらか煮】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**6/4(土)**

**ころころチキン・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
  
ブロッコリー  
玉葱  
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、少量の油で焼き、食べやすく切る。  
  
【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー・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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。