





# 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

| 6/6(月)   |
|--|
| <b>親子丼・白菜の煮びたし</b>   |
|   |
| <b>材料</b><br>若鶏モモ角切り肉<br>玉葱<br>卵<br><br>白菜<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【親子丼】</b><br>皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。<br><br><b>【白菜の煮びたし】</b><br>食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。 |

| 6/7(火)   |
|--|
| <b>大根のそぼろ煮・ブロッコリーと人参のサラダ・おかゆ</b>   |
|    |
| <b>材料</b><br>豚ひき肉<br>大根<br>玉葱<br><br>ブロッコリー<br>人参<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【大根のそぼろ煮】</b><br>ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。<br><br><b>【ブロッコリーと人参のサラダ】</b><br>食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、マヨネーズごく少々を加える。 |

| 6/8(水)   |
|--|
| <b>2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>玉葱<br>人参<br><ご家庭でご用意いただく材料><br>プレーンヨーグルト<br><br>じゃが芋<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【2色野菜のヨーグルトサラダ】</b><br>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。ヨーグルト大さじ3にのせる。<br><br><b>【つぶしポテト】</b><br>食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。 |

| 6/9(木)  |
|---|
| <b>豆腐ステーキ・野菜スープ・おかゆ</b>   |
|    |
| <b>材料</b><br>豆腐<br><br>青菜<br>キャベツ<br>えのき茸<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【豆腐ステーキ】</b><br>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。<br><br><b>【野菜スープ】</b><br>食べやすく切った青菜（葉の部分）・キャベツ各大さじ3、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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。 |

| 6/10(金)   |
|---|
| <b>牛肉と野菜のやわらか煮・もやしとにらのおひたし・おかゆ</b>  |
|   |
| <b>材料</b><br>牛コマ<br>玉葱<br>人参<br><br>もやし<br>にら<br><br>おかゆ  |
| <b>作り方</b><br><b>【牛肉と野菜のやわらか煮】</b><br>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、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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。<br><br><b>【もやしとにらのおひたし】</b><br>食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。削り節少々を散らす。 |

| 6/11(土)  |
|--|
| <b>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</b>   |
|   |
| <b>材料</b><br>若鶏コマ<br>キャベツ<br><br>人参<br>むき枝豆<br><br>おかゆ   |
| <b>作り方</b><br><b>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</b><br>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。<br><br><b>【人参と枝豆のみそ汁】</b><br>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を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。 |