

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;">6/20(月)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・青菜と玉葱の煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 じゃが芋</p> <p>青菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>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を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。</p> <p>【青菜と玉葱の煮もの】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、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を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。</p>	<p style="text-align: center;">6/21(火)</p> <p style="text-align: center;">白菜と人参のツナ煮・やわらかグリーンリーフ・おかゆ</p>  <p>材料 まぐろ油漬缶 白菜 人参</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【白菜と人参のツナ煮】 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、湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p> <p>【やわらかグリーンリーフ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/22(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ ミニトマトソースがけ・サニーレタスのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 ミニトマト</p> <p>サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>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。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。</p> <p>【サニーレタスのコーン煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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;">6/23(木)</p> <p style="text-align: center;">ひき肉のおろしあえ・野菜のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 大根</p> <p>もやし 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ひき肉のおろしあえ】 おろした大根大さじ3に、ひき肉大さじ1、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。</p> <p>【野菜のみそ汁】 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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">6/24(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉となすのケチャップ煮・野菜のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ肉 なす</p> <p>キャベツ 玉葱 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉となすのケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。</p> <p>【野菜のおひたし】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">6/25(土)</p> <p style="text-align: center;">たまごうどん・レタスと胡瓜のサラダ</p>  <p>材料 卵 レンジうどん</p> <p>レタス又葉野菜 胡瓜</p> <p>作り方 【たまごうどん】 大人用でレンジ加熱して1cm長さに切ったうどん大さじ4を軟らかくなるまでゆで、湯を捨てる。湯大さじ2、卵1/2コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【レタスと胡瓜のサラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。</p>