

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;">6/27(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱</p> <p>人参 ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3に、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【人参とピーマンのおひたし】 食べやすく切った人参大さじ2、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。削り節・しょうゆごく少々をかける。</p>	<p style="text-align: center;">6/28(火)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>キャベツ 胡瓜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 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。しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ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;">6/29(水)</p> <p style="text-align: center;">さけのソテー・きのこのみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 甘塩さけ</p> <p>ぶなしめじ 玉葱 青菜</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【さけのソテー】 さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。</p> <p>【きのこのみそ汁】 小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切った玉葱・青菜（葉の部分）各大さじ3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;">6/30(木)</p> <p style="text-align: center;">ポーケケチャップ・レタスのとろとろコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 玉葱</p> <p>レタス又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ポーケケチャップ】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮る。</p> <p>【レタスのとろとろコーン煮】 食べやすく切ったレタス大さじ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、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。</p>	<p style="text-align: center;">7/1(金)</p> <p style="text-align: center;">2色野菜のヨーグルトあえ・ブロッコリーと大根のやわらか煮・おかゆ</p>  <p>材料 キャベツ 人参</p> <p><ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>ブロッコリー 大根</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【2色野菜のヨーグルトあえ】 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を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。</p> <p>【ブロッコリーと大根のやわらか煮】 食べやすく切ったブロッコリー・大根各大さじ3を軟らかくなるまで煮る。</p>	<p style="text-align: center;">7/2(土)</p> <p style="text-align: center;">牛肉ポテト・わかめとトマトのあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ じゃが芋</p> <p>塩蔵わかめ トマト</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉ポテト】 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。</p> <p>【わかめとトマトのあえもの】 大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</p>