


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

7/4(月)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

えのき茸
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1に、食べやすく切ったキャベツ大さじ3、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜スープ】
細かく刻んだえのき茸大さじ1、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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

7/5(火)

蒸し鶏・白菜のやわらかみそ煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

白菜
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【白菜のやわらかみそ煮】
食べやすく切った白菜（葉の部分）・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、みそごく少々を加える。

7/6(水)

くずし豆腐・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

キャベツ
玉葱
ピーマン


おかゆ

作り方
【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を柔らかくなるまでゆでる。

7/7(木)

2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ



材料
玉葱
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

じゃが芋

おかゆ

作り方
【2色野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切った玉葱・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。

【つぶしポテト】
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。

7/8(金)

きのこオムレツ・二色あえ・おかゆ



材料
卵
ぶなしめじ

青菜
人参


おかゆ

作り方
【きのこオムレツ】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2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。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、青菜を加える。

7/9(土)

ツナとトマトのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
まぐろ油漬缶
トマト

スパゲティ
レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【ツナとトマトのレンジ蒸し】
湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3を、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1と共に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。