





# 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

7/11(月)
<b>にらたま牛丼・もやしと人参のやわらかあえ</b>

<b>材料</b> 牛コマ 卵 にら  もやし 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【にらたま牛丼】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。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、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  <b>【もやしと人参のやわらかあえ】</b> 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を柔らかくなるまでゆでる。

7/12(火)
<b>豆腐と大根のとりみ煮・胡瓜とサニーレタスのサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 大根  胡瓜 サニーレタス又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と大根のとりみ煮】</b> 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る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【胡瓜とサニーレタスのサラダ】</b> 食べやすく切った胡瓜・サニーレタス各大さじ3を食べやすく切って柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/13(水)
<b>きのこのオムレツ・青菜の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ぶなしめじ  青菜 もやし  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【きのこのオムレツ】</b> 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コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  <b>【青菜の煮びたし】</b> 食べやすく切った青菜（葉の部分）・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

7/14(木)
<b>ひき肉と野菜のみそ煮・なすのとりとろ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 鶏ひき肉 白菜 ピーマン  なす  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ひき肉と野菜のみそ煮】</b> ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて煮る。  <b>【なすのとりとろ】</b> 皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

7/15(金)
<b>豚肉とキャベツのやわらか煮・マッシュかぼちゃ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ 人参  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とキャベツのやわらか煮】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。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、豚肉を加える。  <b>【マッシュかぼちゃ】</b> 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、粗くつぶす。

7/16(土)
<b>ころころチキン ミニトマトソースがけ・マカロニスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏モモ肉 ミニトマト  レタス又葉野菜 マカロニ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン ミニトマトソースがけ】</b> 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。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、すりつぶして鶏肉にかける。  <b>【マカロニスープ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1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。