





## 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;"><b>7/18(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・パンキンサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ肉 グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>かぼちゃ 胡瓜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、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>【パンキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/19(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏丼・野菜のやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ もやし</p> <p>キャベツ にら</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏丼】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。</p> <p>【野菜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/20(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ツナじゃが茶巾・レタスとコーンのスープ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> まぐろ油漬缶 じゃが芋</p> <p>レタス又葉野菜 人参 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ツナじゃが茶巾】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでてつぶす。湯をかけて油を洗い流したまぐろ油漬大さじ1を加えて混ぜ、2等分にしてラップに包んで茶巾に絞る。</p> <p>【レタスとコーンのスープ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>7/21(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>野菜オムレツ・白菜のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 人参 えのき茸</p> <p>白菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【野菜オムレツ】 食べやすく切った人参大さじ2、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。</p> <p>【白菜のおひたし】 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、削り節ごく少々を振る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/22(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・切干大根のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>切干大根 ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p> <p>【切干大根のやわらか煮】 大人用で戻し、食べやすく切った切干大根大さじ2、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、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/23(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白身魚ソテー・玉葱とオクラのみそ汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> ホキ</p> <p>サニーレタス又葉野菜 玉葱 オクラ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白身魚ソテー】 ホキは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。</p> <p>【玉葱とオクラのみそ汁】 食べやすく切ったサニーレタス、食べやすく切った玉葱各大さじ3、へたと種を取り、細かく刻んだオクラ小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。</p>