


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

8/1(月)

親子丼・グリーンリーフと大根の煮もの



材料
若鶏モモ角切り肉
卵
太葱

グリーンリーフ又葉野菜
大根


おかゆ

作り方
【親子丼】
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとし、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンリーフと大根の煮もの】
食べやすく切ったグリーンリーフ・大根各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

8/2(火)

豚肉ときのこのみそ煮・キャベツとじゃが芋のつぶしあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ぶなしめじ

キャベツ
じゃが芋

おかゆ

作り方
【豚肉ときのこのみそ煮】
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。

【キャベツとじゃが芋のつぶしあえ】
食べやすく切ったキャベツ、じゃが芋各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。じゃが芋は食べやすくつぶし、キャベツとあえる。

8/3(水)

玉葱の卵とじ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
玉葱

レタス
人参

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
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る。溶き卵1/2コでとし、十分に火を通す。

【レタスと人参のやわらか煮】
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を軟らかくなるまでゆでる。

8/4(木)

野菜の白あえ風・青菜のスープ・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ

青菜
もやし

おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【青菜のスープ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）・食べやすく切ったもやし各大さじ3を軟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。

8/5(金)

チキンのトマトソースがけ・サニーレタスのコーン煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
トマト

サニーレタス又葉野菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【チキンのトマトソースがけ】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。

【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。

8/6(土)

肉豆腐・もやしとミニトマトのやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

もやし
ミニトマト

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、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、しょうゆごく少々をかける。

【もやしとミニトマトのやわらか煮】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったもやし大さじ3と共に軟らかくなるまでゆでる。