

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

8/8(月)	8/9(火)	8/10(水)
鶏肉となすのケチャップ煮・コーンじゃが・おかゆ	豚しゃぶサラダ・青菜と大根のやわらか煮・おかゆ	キャベツのヨーグルトあえ・野菜スープ・おかゆ
		
材料 若鶏ムネ肉 なす じゃが芋 カーネルコーン おかゆ	材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 グリーンリーフ又葉野菜 青菜 大根 おかゆ	材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト ブロッコリー ぶなしめじ おかゆ
作り方 【鶏肉となすのケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。 【コーンじゃが】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。	作り方 【豚しゃぶサラダ】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。 【青菜と大根のやわらか煮】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆで、青菜を加える。	作り方 【キャベツのヨーグルトあえ】 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。ヨーグルト大さじ3とあえる。 【野菜スープ】 食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、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る。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。
8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)
豚たま丼・もやしと人参のおひたし	蒸し鶏・ひじきのパンプキンサラダ・おかゆ	牛肉とグリーンリーフのみそ煮・キャベツのコーンあえ・おかゆ
		
材料 豚コマ 卵 もやし 人参 おかゆ	材料 若鶏モモ肉 レタス又葉野菜 小芽ひじき かぼちゃ おかゆ	材料 牛切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚たま丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【もやしと人参のおひたし】 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を軟らかくなるまでゆで、削り節少々を散らす。	作り方 【蒸し鶏】 食べやすく切ったレタス大さじ3、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分加熱する。 【ひじきのパンプキンサラダ】 水で戻し、食べやすく切ったひじき大さじ1、皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。	作り方 【牛肉とグリーンリーフのみそ煮】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉、みそごく少々を加える。 【キャベツのコーンあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。