

# 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>8/16(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉ポテト・玉葱と枝豆のやわらか煮・おかゆ</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>8/17(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>さけのソテー・パンプキンサラダ・おかゆ</b></p> 
<p>材料</p>	<p>材料</p> <p>牛コマ じゃが芋</p> <p>玉葱 むき枝豆</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料</p> <p>さけ</p> <p>かぼちゃ 人参</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方</p>	<p>作り方</p> <p>【牛肉ポテト】 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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。</p> <p>【玉葱と枝豆のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p>作り方</p> <p>【さけのソテー】 さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。</p> <p>【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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。</p>
<p style="text-align: center;"><b>8/18(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>くずし豆腐・ごぼうとキャベツのみそ汁・おかゆ</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>8/19(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>人参のオムレツ・切干大根のやわらか煮・おかゆ</b></p> 	<p style="text-align: center;"><b>8/20(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚丼・えのきとキャベツのおひたし</b></p> 
<p>材料</p> <p>&lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; 豆腐</p> <p>ごぼう 人参 キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【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。</p> <p>【ごぼうとキャベツのみそ汁】 細かく刻んだごぼう大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2、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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。</p>	<p>材料</p> <p>卵 人参</p> <p>切干大根 ぶなしめじ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【人参のオムレツ】 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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。</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、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、しょうゆごく少々を加える。</p>	<p>材料</p> <p>豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 ミックスベジタブル</p> <p>えのき茸 キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方</p> <p>【豚丼】 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。細かく刻んだミックスベジタブル（グリーンピースは皮を取る）小さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【えのきとキャベツのおひたし】 細かく刻んだえのき茸大さじ1・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、削り節ごく少々を振る。</p>