

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;">8/22(月)</p> <p style="text-align: center;">牛たま丼・もやしとにらのスープ</p>  <p>材料 牛ひき肉 温泉卵</p> <p>もやし にら</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【牛たま丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コでとし、十分に火を通し、おかゆにのせる。</p> <p>【もやしとにらのスープ】 食べやすく切ったもやし大さじ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、湯大さじ4を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">8/23(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とキャベツのやわらか煮・マッシュかぼちゃ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 キャベツ</p> <p>かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉とキャベツのやわらか煮】 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を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。</p> <p>【マッシュかぼちゃ】 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。</p>	<p style="text-align: center;">8/24(水)</p> <p style="text-align: center;">豆腐と野菜のおかかあえ・青菜と太葱のみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 レタス又葉野菜</p> <p>青菜 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐と野菜のおかかあえ】 食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、削り節ごく少々であえる。</p> <p>【青菜と太葱のみそ汁】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。</p>
<p style="text-align: center;">8/25(木)</p> <p style="text-align: center;">野菜オムレツ・サニーレタスのコーン煮・おかゆ</p>  <p>材料 人参 グリーンアスパラ <ご家庭でご用意いただく食材> 卵</p> <p>サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【野菜オムレツ】 食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1強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>【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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">8/26(金)</p> <p style="text-align: center;">豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐</p> <p>キャベツ 胡瓜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。</p> <p>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;">8/27(土)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉ときのこのみそ煮・もやしのおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ ぶなしめじ 人参</p> <p>もやし</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉ときのこのみそ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、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、鶏肉、みそごく少々を加える。</p> <p>【もやしのおひたし】 食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>