

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

8/29(月)
鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 人参 マカロニ おかゆ 作り方 【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。 【マカロニサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

8/30(火)
豚丼・青菜のみそ汁

材料 豚切り落とし肉 もやし 青菜 えのき茸 おかゆ 作り方 【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。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、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【青菜のみそ汁】 食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3、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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

8/31(水)
鶏じゃが・2色あえ・おかゆ

材料 若鶏コマ じゃが芋 むき枝豆 キャベツ 人参 おかゆ 作り方 【鶏じゃが】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、薄皮をむき、細かく刻んだ枝豆小さじ1を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【2色あえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

9/1(木)
きのこオムレツ・レタスのトマト煮・おかゆ

材料 卵 ぶなしめじ レタス又葉野菜 トマト おかゆ 作り方 【きのこオムレツ】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。 【レタスのトマト煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

9/2(金)
ころころチキン・かぼちゃと玉葱の煮もの・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ 玉葱 おかゆ 作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。 【かぼちゃと玉葱の煮もの】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切った玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/3(土)
肉うどん・野菜のおかかあえ

材料 レンジうどん 豚ひき肉 オクラ 大根 サニーレタス又葉野菜 おかゆ 作り方 【肉うどん】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。種を取り、食べやすく切ったオクラ小さじ1、大人用でレンジ加熱し、1cm長さで切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【野菜のおかかあえ】 食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。