

# 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

**9/26(月)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
玉葱

キャベツ  
にら

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。

【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。

**9/27(火)**

**鶏じゃが・水菜と玉葱の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
じゃが芋

水菜  
玉葱

おかゆ

**作り方**  
【鶏じゃが】  
ひき肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【水菜と玉葱の煮びたし】  
食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**9/28(水)**

**人参のオムレツ風・白菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
人参

白菜

おかゆ

**作り方**  
【人参のオムレツ風】  
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【白菜のやわらか煮】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

**9/29(木)**

**豆腐ステーキ ミントマトソースがけ・グリーンリーのコーン煮・おかゆ**



**材料**  
ミニトマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ ミントマトソースがけ】  
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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして豆腐にかける。

【グリーンリーのコーン煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

**9/30(金)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・サニーレタスと人参のサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱

サニーレタス又葉野菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。

【サニーレタスと人参のサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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、マヨネーズごく少々を混ぜる。

**10/1(土)**

**洋風豚丼・白菜と人参のやわらかあえ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
もやし

白菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【洋風豚丼】  
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る。豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮、おかゆにのせる。

【白菜と人参のやわらかあえ】  
食べやすく切った白菜（葉の部分）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。