


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

10/3(月)

鶏肉とさつまいものみそ煮・白菜と太葱の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
さつまいも

白菜
太葱


おかゆ

作り方
【鶏肉とさつまいものみそ煮】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮を取り食べやすく切ったさつまいも大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。

【白菜と太葱の煮びたし】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

10/4(火)

豚肉と胡瓜の煮もの・コーンあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
胡瓜

カーネルコーン
ほうれん草

おかゆ

作り方
【豚肉と胡瓜の煮もの】
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。食べやすく切った胡瓜大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【コーンあえ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）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。

10/5(水)

ごろごろチキン ミニトマトソースがけ・ごぼうサラダ・おかゆ



材料
若鶏コマ
ミニトマト

ごぼう
人参


おかゆ

作り方
【ごろごろチキン ミニトマトソースがけ】
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、すりつぶして鶏肉にかける。

【ごぼうサラダ】
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を軟らかくなるまでゆでる。

10/6(木)

豚肉とじゃが芋のつぶしあえ・キャベツと青菜のやわらか煮・おかゆ



材料
豚バラ薄切り肉
じゃが芋

キャベツ
青菜

おかゆ

作り方
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶし、豚肉とあえる。

【キャベツと青菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

10/7(金)

牛そぼろ丼・玉葱とにらのお浸し



材料
牛ひき肉
もやし

玉葱
にら


おかゆ

作り方
【牛そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【玉葱とにらのお浸し】
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

10/8(土)

豆腐と大根のとろみ煮・野菜汁・おかゆ



材料
豆腐
大根

白菜
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【豆腐と大根のとろみ煮】
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る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えて更にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【野菜汁】
食べやすく切った白菜（葉の部分）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、みそごく少々を加える。