

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;">10/10(月)</p> <p style="text-align: center;">牛肉ともやしの煮もの・サニーレタスのやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 牛コマ もやし にら サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【牛肉ともやしの煮もの】 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、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【サニーレタスのやわらかあえ】 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る。</p>	<p style="text-align: center;">10/11(火)</p> <p style="text-align: center;">野菜オムレツ・白菜のおひたし・おかゆ</p>  <p>材料 卵 人参 えのき草 白菜 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、細かく刻んだえのき草大さじ1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。 【白菜のおひたし】 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、削り節ごく少々を振る。</p>	<p style="text-align: center;">10/12(水)</p> <p style="text-align: center;">豚肉のトマトソースがけ・2色あえ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 トマト キャベツ 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉のトマトソースがけ】 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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。 【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。</p>
<p style="text-align: center;">10/13(木)</p> <p style="text-align: center;">豆腐サラダ・コーンじゃが・おかゆ</p>  <p>材料 レタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 じゃが芋 カーネルコーン おかゆ</p> <p>作り方 【豆腐サラダ】 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、3cm角の豆腐を加えて更にゆで、ざっとつぶし、マヨネーズごく少々であえる。 【コーンじゃが】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、細かく刻んだコーン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">10/14(金)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ キャベツ ブロッコリー 玉葱 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【野菜スープ】 食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">10/15(土)</p> <p style="text-align: center;">ピーマンの卵とじ丼・かぼちゃサラダ</p>  <p>材料 ピーマン <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ</p> <p>作り方 【ピーマンの卵とじ丼】 食べやすく切ったピーマン大さじ1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、おかゆにのせる。 【かぼちゃサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>