

## 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;"><b>10/17(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ゆで豚とレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 レタス又葉野菜</p> <p>じゃが芋 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ゆで豚とレタスのあえもの】 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。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆでて豚肉とあえる。</p> <p>【やわらかじゃが煮】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/18(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトのヨーグルトサラダ・二色あえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> トマト ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>サニーレタス又葉野菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【トマトのヨーグルトサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。</p> <p>【二色あえ】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/19(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>白菜の卵とじ・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 白菜</p> <p>もやし ピーマン</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【白菜の卵とじ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。</p> <p>【もやしとピーマンのやわらかあえ】 食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。</p>
<p style="text-align: center;"><b>10/20(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ</p> <p>かぼちゃ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。</p> <p>【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/21(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉とアスパラの炒めもの・チンゲン菜と玉葱のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ角切り肉 グリーンアスパラ</p> <p>チンゲン菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉とアスパラの炒めもの】 食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1強を軟らかくなるまでゆでる。皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、アスパラと共に少量の油で炒め、食べやすく切る。</p> <p>【チンゲン菜と玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったチンゲン菜（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ3をチンゲン菜と共に軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>10/22(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉豆腐・野菜の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛すきやき用 焼豆腐</p> <p>えのき草 白菜 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉豆腐】 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。2cm角の焼豆腐は食べやすく切ってゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。</p> <p>【野菜の煮もの】 細かく刻んだえのき草大さじ1、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。</p>