

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


11/28(月)
牛丼・キャベツと人参の煮もの


材料 牛コマ 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【牛丼】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【キャベツと人参の煮もの】 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。

11/29(火)
豚肉と大根の煮もの・えのきと白菜のやわらかあえ・おかゆ

材料 豚コマ 大根 えのき茸 白菜 おかゆ
作り方 【豚肉と大根の煮もの】 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。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【えのきと白菜のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3・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る。

11/30(水)
くずし豆腐の麻婆風・野菜のレンジ蒸し・おかゆ

材料 豆腐 にら もやし 胡瓜 おかゆ
作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 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。3cm角の豆腐をくずしながら煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【野菜のレンジ蒸し】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3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。

12/1(木)
鶏がゆ・3色おかかあえ

材料 若鶏コマ 大根 人参 サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏がゆ】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、おかゆにのせる。 【3色おかかあえ】 食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ3、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、削り節ごく少々であえる。

12/2(金)
豚肉と野菜のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ 人参 じゃが芋 おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のやわらか煮】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ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、豚肉・しょうゆごく少々を加える。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

12/3(土)
ミニトマトのオムレツ風・レタスとしめじのあえもの・おかゆ

材料 温泉卵 ミニトマト ぶなしめじ レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【ミニトマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。温泉卵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。 【レタスとしめじのあえもの】 食べやすく切ったレタス大さじ3、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。