

## 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

<div>12/5(月)</div> <div>玉葱の卵とじ丼・やわらかじゃが煮</div>  <div>材料</div> <div>卵 玉葱</div> <div>じゃが芋 人参</div> <div>おかゆ</div> <div>作り方</div> <div>【玉葱の卵とじ丼】 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。</div> <div>【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。</div>	<div>12/6(火)</div> <div>玉葱のヨーグルトあえ・白菜とえのきの煮びたし・おかゆ</div>  <div>材料</div> <div>玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</div> <div>白菜 えのき茸</div> <div>おかゆ</div> <div>作り方</div> <div>【玉葱のヨーグルトあえ】 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。 ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。</div> <div>【白菜とえのきの煮びたし】 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を軟らかくなるまでゆでる。</div>	<div>12/7(水)</div> <div>白身魚ソテー・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ</div>  <div>材料</div> <div>ホキ</div> <div>かぼちゃ 人参</div> <div>おかゆ</div> <div>作り方</div> <div>【白身魚ソテー】 ホキは皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。塩ごく少々を振り、少量の油で両面を焼き、食べやすい大きさにほぐす。</div> <div>【かぼちゃと人参の煮もの】 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。</div>
<div>12/8(木)</div> <div>豚丼・レタスと人参のやわらかあえ</div>  <div>材料</div> <div>豚切り落とし肉 太葱</div> <div>レタス又葉野菜 人参</div> <div>おかゆ</div> <div>作り方</div> <div>【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。食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</div> <div>【レタスと人参のやわらかあえ】 食べやすく切ったレタス大さじ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。</div>	<div>12/9(金)</div> <div>鶏肉となすのケチャップ煮・白菜とピーマンのサラダ・おかゆ</div>  <div>材料</div> <div>若鶏モモ角切り肉 なす</div> <div>白菜 ピーマン</div> <div>おかゆ</div> <div>作り方</div> <div>【鶏肉となすのケチャップ煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。</div> <div>【白菜とピーマンのサラダ】 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。</div>	<div>12/10(土)</div> <div>鶏肉と大根のおかか煮・ほうれん草と人参のマヨあえ・おかゆ</div>  <div>材料</div> <div>若鶏コマ 大根</div> <div>ほうれん草 人参</div> <div>おかゆ</div> <div>作り方</div> <div>【鶏肉と大根のおかか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。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、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。</div> <div>【ほうれん草と人参のマヨあえ】 食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ほうれん草、マヨネーズごく少々であえる。</div>