

プチママ 离乳食の作り方 (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

12/5(月)	12/6(火)	12/7(水)
玉葱の卵とじ丼・やわらかじやが煮 	玉葱のヨーグルトあえ・白菜とえのきの煮びたし・おかゆ 	白身魚ソテー・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ 
材料 卵 玉葱 ジャガイモ 人参 おかゆ	材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 白菜 えのき茸 おかゆ	材料 ホキ かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 <p>【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・しょゆ・ごく少々を加え、十分に火を通して、おかゆにのせる。</p> <p>【やわらかじやが煮】 食べやすく切ったジャガイモ大さじ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>	作り方 <p>【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。</p> <p>【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。</p>	作り方 <p>【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。</p> <p>【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。</p>
12/8(木) 豚丼・レタスと人参のやわらかあえ 	12/9(金) 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 	12/10(土) 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 
材料 豚切り落し肉 太葱 レタス又葉野菜 人参 おかゆ	材料 若鶏モモ角切り肉 なす 白菜 ピーマン おかゆ	材料 若鶏コマ 大根 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 <p>【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・しょゆ・ごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【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。</p>	作り方 <p>【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。</p> <p>【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。</p>	作り方 <p>【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。</p> <p>【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る。</p>