

# 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

**1/30(月)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱

じゃが芋  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、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、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】  
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を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

**1/31(火)**

**豚肉とピーマンのレンジ蒸し・お豆のスープ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
ピーマン

大豆水煮  
レタス又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【豚肉とピーマンのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったピーマン大さじ1、片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【お豆のスープ】  
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、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、湯大さじ3を加える。

**2/1(水)**

**さけのソテー・野菜の煮もの・おかゆ**



**材料**  
さけ

大根  
白菜  
トマト

おかゆ

**作り方**  
【さけのソテー】  
さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【野菜の煮もの】  
食べやすく切った大根・白菜（葉の部分）各大さじ3、皮・種を取り食べやすきったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**2/2(木)**

**くずし豆腐・かぼちゃのあえもの・おかゆ**



**材料**  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
豆腐

ほうれん草  
かぼちゃ  
ブロッコリー

おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐】  
3cm角の豆腐をレンジで目安として約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【かぼちゃのあえもの】  
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・ブロッコリー各大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

**2/3(金)**

**そぼろ親子丼・レタスのミニトマト煮**



**材料**  
鶏ひき肉  
卵

レタス又葉野菜  
ミニトマト

おかゆ

**作り方**  
【そぼろ親子丼】  
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【レタスのミニトマト煮】  
皮・種を取ったミニトマト1コ、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る。

**2/4(土)**

**豚肉とキャベツの煮もの・アスパラともやしのあえもの・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
キャベツ

もやし  
グリーンアスパラ

おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツの煮もの】  
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮る。

【アスパラともやしのあえもの】  
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1強を柔らかくなるまでゆでる。