


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

2/6(月)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ

かぼちゃ
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【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を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

2/7(火)

鶏肉と玉葱のケチャップ煮・レタスとコーンのあえもの・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

レタス又葉野菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。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、ケチャップごく少々を加える。

【レタスとコーンのあえもの】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

2/8(水)

豆腐ステーキ・野菜スープ・おかゆ



材料
豆腐

大根
さつまいも
人参


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
食べやすく切った大根大さじ3、皮を取り食べやすく切ったさつまいも大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

2/9(木)

白菜のヨーグルトあえ・もやしのお浸し・おかゆ



材料
白菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

もやし
ピーマン

おかゆ

作り方
【白菜のヨーグルトあえ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を柔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。

【もやしのお浸し】
食べやすく切ったピーマン大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

2/10(金)

ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ



材料
卵
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜
ほうれん草


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。溶き卵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。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ・ほうれん草（葉の部分）各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

2/11(土)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
白菜
人参
チンゲン菜
舞茸
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜（葉の部分）、チンゲン菜（葉の部分）各大さじ3、人参大さじ2、細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

0