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

2/13(月)

チキンケチャップ･レタスとかぼちゃの煮もの･おかゆ

材料

若鶏ムネ肉
玉葱

レタス又葉野菜
かぼちゃ

おかゆ

作り方

【チキンケチャップ】
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を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【レタスとかぼちゃの煮もの】
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮･種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

2/14(火)

白菜の卵とじ･アスパラと人参のあえもの･おかゆ

材料

白菜
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
卵

グリーンアスパラ
人参

おかゆ

作り方

【白菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【アスパラと人参のあえもの】
食べやすく切ったアスパラ大さじ1強、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。

2/15(水)

鶏じゃが･グリーンリーフと玉葱のサラダ･おかゆ

材料

若鶏コマ
じゃが芋

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱

おかゆ

作り方

【鶏じゃが】
皮･脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフと玉葱のサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ･玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

2/16(木)

豚丼･キャベツともやしのお浸し

材料

豚切り落とし肉
ピーマン

キャベツ
もやし

おかゆ

作り方

【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。食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。

【キャベツともやしのお浸し】
食べやすく切ったキャベツ･もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

2/17(金)

野菜のみそ鍋風･おかゆ

材料

豆腐
白菜
人参
えのき茸

おかゆ

作り方

【野菜のみそ鍋風】
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）大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだえのき茸大さじ1と共に軟らかくなるまでゆで、みそ少々を加える。

0

2/18(土)

豚たま煮･レタスとコーンのあえもの･おかゆ

材料

豚切り落とし肉
卵

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方

【豚たま煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉、さとう･しょうゆごく少々を混ぜ、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。

【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を軟らかくなるまでゆでる。