

## 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

<p style="text-align: center;"><b>2/20(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ミネストローネ・ほうれん草のおかかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏モモ角切り肉 じゃが芋 人参  ほうれん草  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ミネストローネ】 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、鶏肉、湯大さじ3、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。  【ほうれん草のおかかあえ】 食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ4を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、削り節ごく少々であえる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/21(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2色野菜のヨーグルトサラダ・キャベツの煮びたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> れんこん 水菜 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト  キャベツ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った水菜・れんこん各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3であえる。  【キャベツの煮びたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/22(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 かぼちゃ  ごぼう 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉とかぼちゃのみそ煮】 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。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、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。  【根菜のあえもの】 細かく刻んだごぼう大さじ1、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>
<p style="text-align: center;"><b>2/23(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>玉葱のオムレツ風・グリーンリーフとコーンのサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 玉葱  グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【玉葱のオムレツ風】 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コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  【グリーンリーフとコーンのサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>2/24(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>くずし豆腐・白菜とピーマンの煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐  白菜 ピーマン 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約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。  【白菜とピーマンの煮もの】 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、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>	<p style="text-align: center;"><b>2/25(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>トマトのヨーグルトあえ・レタスのお浸し・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> トマト ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト  レタス又葉野菜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【トマトのヨーグルトあえ】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3にのせる。  【レタスのお浸し】 食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。</p>