


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;">2/20(月)</p> <p style="text-align: center;">ミネストローネ・ほうれん草のおかかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ角切り肉 じゃが芋 人参 ほうれん草 おかゆ</p> <p>作り方 【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を柔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を柔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;">2/21(火)</p> <p style="text-align: center;">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</p>  <p>材料 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>作り方 【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を柔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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/22(水)</p> <p style="text-align: center;">豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ ごぼう 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【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を柔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を柔らかくなるまでゆでる。</p>
<p style="text-align: center;">2/23(木)</p> <p style="text-align: center;">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</p>  <p>材料 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>作り方 【玉葱のオムレツ風】 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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/24(金)</p> <p style="text-align: center;">くずし豆腐・白菜とピーマンの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 豆腐 白菜 ピーマン 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【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を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;">2/25(土)</p> <p style="text-align: center;">トマトのヨーグルトあえ・レタスのお浸し・おかゆ</p>  <p>材料 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>作り方 【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を柔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を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。</p>