

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;">3/20(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉とレタスのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏モモ肉 レタス又葉野菜</p> <p>かぼちゃ 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【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、食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。</p>	<p style="text-align: center;">3/21(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉ときのこの煮もの・温野菜サラダ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 ぶなしめじ</p> <p>サニーレタス又葉野菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉ときのこの煮もの】 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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。</p> <p>【温野菜サラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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る。</p>	<p style="text-align: center;">3/22(水)</p> <p style="text-align: center;">ほうれん草の卵とじ・キャベツの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 卵 ほうれん草</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ほうれん草の卵とじ】 食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを混ぜ、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、ケチャップごく少々をかける。</p> <p>【キャベツの煮もの】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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る。</p>
<p style="text-align: center;">3/23(木)</p> <p style="text-align: center;">グリーンリーフのヨーグルトあえ・アスパラと玉葱のやわらかあえ・おかゆ</p>  <p>材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>グリーンアスパラ 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【グリーンリーフのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。</p> <p>【アスパラと玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1強、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。</p>	<p style="text-align: center;">3/24(金)</p> <p style="text-align: center;">豚しゃぶ鍋風・おかゆ</p>  <p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 白菜 大根 人参 太葱</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚しゃぶ鍋風】 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。食べやすく切った白菜（葉の部分）・大根各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">3/25(土)</p> <p style="text-align: center;">ころころチキン・水菜となめこのみそ汁・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏コマ</p> <p>水菜 オクラ なめこ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ころころチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。</p> <p>【水菜となめこのみそ汁】 食べやすく切った水菜大さじ3、水洗いし、細かく刻んだなめこ大さじ2、種を取り、食べやすく切ったオクラ小さじ1を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。</p>