


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

3/20(月)

鶏肉とレタスのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
レタス又葉野菜

かぼちゃ
玉葱


おかゆ

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。

【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。

3/21(火)

豚肉ときのこの煮もの・温野菜サラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
ぶなしめじ

サニーレタス又葉野菜
人参


おかゆ

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。

【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。

3/22(水)

ほうれん草の卵とじ・キャベツの煮もの・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

キャベツ
人参


おかゆ

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。

【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。

3/23(木)

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



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

グリーンアスパラ
玉葱

おかゆ

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。

【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。

3/24(金)

豚しゃぶ鍋風・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
白菜
大根
人参
太葱

おかゆ

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。

3/25(土)

ころころチキン・水菜となめこのみそ汁・おかゆ



材料
若鶏コマ

水菜
オクラ
なめこ

おかゆ

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。

【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。