

# 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

3/27(月)
<b>さけのソテー・野菜のみそ汁・おかゆ</b>

<b>材料</b> さけ  キャベツ 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さけのソテー】</b> さけの皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  <b>【野菜のみそ汁】</b> 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

3/28(火)
<b>豚肉とほうれん草のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 ほうれん草 もやし  じゃが芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉とほうれん草のやわらか煮】</b> 脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉、しょうゆごく少々を加える。  <b>【つぶしポテト】</b> 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

3/29(水)
<b>サニーレタスのオムレツ風・胡瓜と大根のサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 サニーレタス又葉野菜  胡瓜 大根  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【サニーレタスのオムレツ風】</b> 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。  <b>【胡瓜と大根のサラダ】</b> 食べやすく切った胡瓜・大根各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

3/30(木)
<b>プレーンヨーグルト 人参のせ・白菜とにらのお浸し・おかゆ</b>

<b>材料</b> 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  白菜 にら  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【プレーンヨーグルト 人参のせ】</b> 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、ヨーグルト大さじ3にのせる。  <b>【白菜とにらのお浸し】</b> 食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

3/31(金)
<b>豆腐とキャベツのやわらかあえ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 生揚げ キャベツ  かぼちゃ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐とキャベツのやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆで、食べやすい大きさにほぐし、キャベツ、しょうゆごく少々を加える。  <b>【かぼちゃと人参の煮もの】</b> 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

4/1(土)
<b>牛肉ごはん・玉葱とコーンのサラダ</b>

<b>材料</b> 牛コマ レタス又葉野菜  玉葱 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉ごはん】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせ、ケチャップごく少々をかける。  <b>【玉葱とコーンのサラダ】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ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。