



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)
さけのソテー・野菜のみそ汁・おかゆ


材料 さけ キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【さけのソテー】 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。 【野菜のみそ汁】 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)
豚肉とほうれん草のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 ほうれん草 もやし じゃが芋 おかゆ
作り方 【豚肉とほうれん草のやわらか煮】 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。 【つぶしポテト】 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)
サニーレタスのオムレツ風・胡瓜と大根のサラダ・おかゆ

材料 卵 サニーレタス又葉野菜 胡瓜 大根 おかゆ
作り方 【サニーレタスのオムレツ風】 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。 【胡瓜と大根のサラダ】 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)
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

材料 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
作り方 【プレーンヨーグルト 人参のせ】 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。 【白菜とにらのお浸し】 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)
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

材料 生揚げ キャベツ かぼちゃ 人参 おかゆ
作り方 【豆腐とキャベツのやわらかあえ】 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。 【かぼちゃと人参の煮もの】 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)
牛肉ごはん・玉葱とコーンのサラダ

材料 牛コマ レタス又葉野菜 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【牛肉ごはん】 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。 【玉葱とコーンのサラダ】 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。