


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

4/3(月)

鶏肉となすのケチャップ煮・キャベツとピーマンのサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
なす

キャベツ
ピーマン


おかゆ

作り方
【鶏肉となすのケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【キャベツとピーマンのサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

4/4(火)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ



材料
豆腐
トマト

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
水気をきった3cm角の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【グリーンリーフと玉葱のお浸し】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

4/5(水)

豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
大根

ほうれん草
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と大根の煮もの】
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。食べやすく切った大根大さじ3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。

【二色あえ】
食べやすく切ったほうれん草（葉の部分）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。

4/6(木)

蒸し鶏・野菜のみそ汁・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

サニーレタス又葉野菜
白菜
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【野菜のみそ汁】
食べやすく切ったサニーレタス・白菜（葉の部分）大さじ3、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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

4/7(金)

キャベツのヨーグルトあえ・もやしと人参の煮もの・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

もやし
人参


おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトあえ】
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。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【もやしと人参の煮もの】
食べやすく切ったもやし大さじ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。

4/8(土)

玉葱の白あえ風・レタスとコーンのサラダ・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【玉葱の白あえ風】
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。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【レタスとコーンのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ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、マヨネーズごく少々をあえる。