

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;">4/10(月)</p> <p style="text-align: center;">鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 若鶏ムネ角切り肉 玉葱</p> <p>じゃが芋 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。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、鶏肉を加えて混ぜる。</p> <p>【ポテトサラダ】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。</p>	<p style="text-align: center;">4/11(火)</p> <p style="text-align: center;">豚肉と青菜のレンジ蒸し・もやしとにらのスープ・おかゆ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 青菜</p> <p>もやし にら</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚肉と青菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。</p> <p>【もやしとにらのスープ】 食べやすく切ったもやし大さじ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、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;">4/12(水)</p> <p style="text-align: center;">白菜のそぼろ煮・グリーンリーフのお浸し・おかゆ</p>  <p>材料 鶏ひき肉 白菜</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 ごぼう</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【白菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。細かく刻んだ白菜（葉の部分）大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。</p> <p>【グリーンリーフのお浸し】 細かく刻んだごぼう大さじ1、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る。</p>
<p style="text-align: center;">4/13(木)</p> <p style="text-align: center;">人参のオムレツ風・切干大根のサラダ・おかゆ</p>  <p>材料 温泉卵 人参</p> <p>切干大根 キャベツ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【人参のオムレツ風】 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。温泉卵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。</p> <p>【切干大根のサラダ】 大人用で戻し、食べやすく切った切干大根大さじ2、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。</p>	<p style="text-align: center;">4/14(金)</p> <p style="text-align: center;">ミニトマトのヨーグルトあえ・かぼちゃの煮もの・おかゆ</p>  <p>材料 ミニトマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト</p> <p>ブロッコリー かぼちゃ</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【ミニトマトのヨーグルトあえ】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コ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>【かぼちゃの煮もの】 食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、皮・種を取って食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。</p>	<p style="text-align: center;">4/15(土)</p> <p style="text-align: center;">豚丼・キャベツのサラダ</p>  <p>材料 豚切り落とし肉 太葱</p> <p>キャベツ 人参</p> <p>おかゆ</p> <p>作り方 【豚丼】 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。食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。</p> <p>【キャベツのサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。</p>