

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

6/5(月)
牛丼・もやしのマヨあえ

材料 牛コマ 玉葱 もやし ピーマン おかゆ
作り方 【牛丼】 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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【もやしのマヨあえ】 食べやすく切ったピーマン大さじ1、食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

6/6(火)
ミネストローネ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ

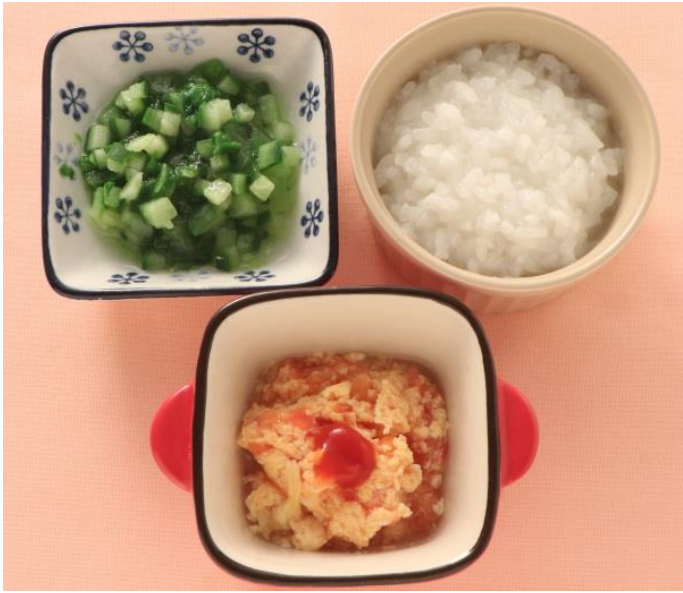
材料 若鶏モモ角切り肉 じゃが芋 キャベツ カーネルコーン おかゆ
作り方 【ミネストローネ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、湯大さじ3、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。 【キャベツとコーンのサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

6/7(水)
くずし豆腐の麻婆風・人参と青菜の煮びたし・おかゆ

材料 豆腐 にら 人参 青菜 おかゆ
作り方 【くずし豆腐の麻婆風】 食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。3 c m角の豆腐をくずしながら加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【人参と青菜の煮びたし】 食べやすく切った青菜大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を青菜と共にだし汁で軟らかくなるまでゆでる。

6/8(木)
野菜のそぼろ煮・白菜のおかかあえ・おかゆ

材料 鶏ひき肉 大根 人参 白菜 おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【白菜のおかかあえ】 食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

6/9(金)
トマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ

材料 卵 トマト レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【トマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟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。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

6/10(土)
豚肉とキャベツの煮もの・野菜スープ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ ブロッコリー 玉葱 おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツの煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉ごく少々を加える。 【野菜スープ】 食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。