

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

9/18(月) 蒸し鶏・大根と枝豆のマヨサラダ・おかゆ  材料 若鶏モモ肉 サニーレタス又葉野菜 大根 むき枝豆 おかゆ 作り方 【蒸し鶏】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、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分加熱する。 【大根と枝豆のマヨサラダ】 食べやすく切った大根大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を混ぜる。	9/19(火) くずし豆腐の麻婆風・二色あえ・おかゆ  材料 豆腐 にら 白菜 人参 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。3cm角の豆腐をくずしながらだし汁で煮、にら、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【二色あえ】 食べやすく切った白菜大さじ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る。	9/20(水) 牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ  材料 牛コマ 玉葱 人参 じゃが芋 おかゆ 作り方 【牛肉と野菜の煮もの】 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、食べやすく切った人参大さじ2をだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮る。 【じゃが芋のおやき】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆで、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。
9/21(木) 玉葱のヨーグルトあえ・チンゲン菜と人参のやわらか煮・おかゆ  材料 玉葱 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト チンゲン菜 人参 おかゆ 作り方 【玉葱のヨーグルトあえ】 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る。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。 【チンゲン菜と人参のやわらか煮】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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る。	9/22(金) ツナオムレツ・切干大根のサラダ・おかゆ  材料 ツナフレーク油漬 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 切干大根 水菜 おかゆ 作り方 【ツナオムレツ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、溶き卵1/2コを混ぜて十分に火を通し、ケチャップごく少々を加える。 【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1、食べやすく切った水菜大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。	9/23(土) 豚肉とキャベツの煮もの・もやしとコーンのあえもの・おかゆ  材料 豚コマ キャベツ もやし カーネルコーン 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、だし汁少々を加えて煮る。 【もやしとコーンのあえもの】 食べやすく切ったもやし大さじ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。