

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

9/25(月)

キャベツときのこの卵あえ・もやしのおひたし・おかゆ



材料
卵
キャベツ
ぶなしめじ

もやし

おかゆ

作り方
【キャベツときのこの卵あえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、小房に分け、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

9/26(火)

鶏肉と玉葱の煮もの・グリーンリーフのあえもの・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
人参

おかゆ

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を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【グリーンリーフと人参のあえもの】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

9/27(水)

豚肉とキャベツのやわらか煮・かぼちゃサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

かぼちゃ
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのやわらか煮】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【かぼちゃサラダ】
種・皮を取り、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を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

9/28(木)

鶏肉のみそ風味鍋・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
豆腐
白菜
太葱
人参

おかゆ

作り方
【鶏肉のみそ風味鍋】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。2cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。
0

9/29(金)

野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ



材料
レタス又葉野菜
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

じゃが芋

おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、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、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

9/30(土)

玉葱の卵とじ丼・もやしと胡瓜のあえもの



材料
卵
玉葱

もやし
胡瓜

おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ丼】
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【もやしと胡瓜のあえもの】
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。しょうゆごく少々をかける。