

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

10/2(月)
豚肉とかぼちゃのみそ煮・やわらかレタス・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 かぼちゃ レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【豚肉とかぼちゃのみそ煮】 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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。 【やわらかレタス】 食べやすく切ったレタス大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

10/3(火)
野菜のそぼろ煮・キャベツのおひたし・おかゆ

材料 鶏ひき肉 人参 もやし キャベツ おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った人参大さじ2、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、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。 【キャベツのおひたし】 食べやすく切ったキャベツ大さじ4を軟らかくなるまでゆでて、水にさらして水気を絞る。

10/4(水)
ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーン煮・おかゆ

材料 じゃが芋 くご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 白菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 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、ヨーグルト大さじ3をかける。 【白菜のコーン煮】 食べやすく切った白菜大さじ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。

10/5(木)
豆腐のみそ鍋風・おかゆ

材料 豆腐 玉葱 ピーマン もやし おかゆ
作り方 【豆腐のみそ鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った玉葱・もやし各大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。
0

10/6(金)
ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ

材料 卵 ミニトマト グリーンリーフ又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【ミニトマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コ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】 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

10/7(土)
豆腐ステーキ・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ

材料 豆腐 ぶなしめじ キャベツ 人参 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 豆腐25g（3cm角）は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがりと焼く。しょうゆごく少々をかける。 【きのこ野菜のやわらか煮】 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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。