

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

10/9(月)
豚しゃぶ鍋風・おかゆ

材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 大根 人参 太葱 もやし おかゆ
作り方 【豚しゃぶ鍋風】 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。食べやすく切ったもやし・大根各大さじ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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。 0

10/10(火)
豚そぼろ丼・野菜の煮びたし

材料 豚ひき肉 玉葱 ほうれん草 人参 おかゆ
作り方 【豚そぼろ丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。みじん切りの玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。 【野菜の煮びたし】 食べやすく切ったほうれん草大さじ3を柔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を食べやすく切り、ほうれん草と共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/11(水)
ツナサラダ・ブロッコリーのコーンあえ・おかゆ

材料 ツナフレーク油漬 グリーンリーフ又葉野菜 ブロッコリー カーネルコーン おかゆ
作り方 【ツナサラダ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。 【ブロッコリーのコーンあえ】 食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

10/12(木)
キャベたま丼・玉葱とピーマンのお浸し

材料 卵 キャベツ 玉葱 ピーマン おかゆ
作り方 【キャベたま丼】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【玉葱とピーマンのお浸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

10/13(金)
豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ

材料 豆腐 白菜 玉葱 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焼く。しょうゆごく少々をかける。 【野菜の煮もの】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ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。

10/14(土)
チンゲン菜の卵とじ・大根ともやしのおかかあえ・おかゆ

材料 チンゲン菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 大根 もやし おかゆ
作り方 【チンゲン菜の卵とじ】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【大根ともやしのおかかあえ】 食べやすく切った大根・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。