



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

11/20(月)
牛肉ともやしの煮もの・白菜のサラダ・おかゆ

材料 牛コマ もやし 白菜 玉葱 おかゆ
作り方 【牛肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、牛肉、しょうゆごく少々を加える。 【白菜のサラダ】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。


11/21(火)
豚丼・キャベツと玉葱の煮もの

材料 豚切り落とし肉 ビーマン キャベツ 玉葱 おかゆ
作り方 【豚丼】 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。食べやすく切ったビーマン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。 【キャベツと玉葱の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。


11/22(水)
チキンのトマトソースがけ・レタスと胡瓜のあえもの・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 トマト レタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【チキンのトマトソースがけ】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉にかける。 【レタスと胡瓜のあえもの】 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。

11/23(木)
野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ

材料 卵 青菜 人参 じゃが芋 おかゆ
作り方 【野菜の卵とじ】 食べやすく切った青菜大さじ3、人参大さじ2を軟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。 【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。

11/24(金)
玉葱のヨーグルトあえ・キャベツと人参のケチャップ煮・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 キャベツ 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、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【キャベツと人参のケチャップ煮】 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を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加える。

11/25(土)
野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料 豆腐 白菜 人参 えのき茸 おかゆ
作り方 【野菜のみそ鍋風】 3cm角の豆腐を食べやすく切り、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、細かく刻んだえのき茸大さじ1と共に軟らかくなるまでだし汁で煮、みそ少々を加える。 0