


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

11/27(月)

豚肉とレタスのやわらか煮・胡瓜と玉葱のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

胡瓜
玉葱

おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのやわらか煮】
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を食べやすく切り、軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。

【胡瓜と玉葱のあえもの】
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

11/28(火)

そばろ親子丼・野菜汁



材料
鶏ひき肉
卵

大根
人参
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【そばろ親子丼】
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜汁】
食べやすく切った大根大さじ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ゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

11/29(水)

くずし豆腐と野菜のとりみ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ



材料
豆腐
玉葱
人参

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】
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、3cm角の豆腐を崩しながら加えて軟らかくなるまでだし汁で煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【グリーンリーフのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

11/30(木)

大根の卵とじ・人参と水菜のスープ・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

人参
水菜


おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【人参と水菜のスープ】
食べやすく切った人参大さじ2、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。だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/1(金)

野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ
ブロッコリー

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食べやすく切ったキャベツ・ブロッコリー各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

12/2(土)

豚肉と白菜のやわらか煮・もやしと胡瓜のあえもの・おかゆ



材料
豚コマ
白菜

もやし
胡瓜

おかゆ

作り方
【豚肉と白菜のやわらか煮】
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。食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【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。