

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

12/4(月)

キャベツのたまご丼・グリーンリーフとトマトのサラダ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

グリーンリーフ又葉野菜
トマト


おかゆ

作り方
【キャベツのたまご丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コ・しょうゆごく少々を加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【グリーンリーフとトマトのサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

12/5(火)

豚肉と玉葱のケチャップ煮・白菜と人参のお浸し・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

白菜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のケチャップ煮】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【白菜と人参のお浸し】
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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/6(水)

野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
青菜
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、食べやすく切った青菜大さじ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と共に柔らかくなるまでだし汁で煮、みそ少々を加える。

0

12/7(木)

野菜の卵とじ・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
卵
チンゲン菜
人参

もやし

おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
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を柔らかくなるまでだし汁で煮、チンゲン菜を加える。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【もやしのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節・しょうゆごく少々をかける。

12/8(金)

豆腐と大根の煮もの・かぼちゃとサニーレタスのサラダ・おかゆ



材料
大根
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

かぼちゃ
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【豆腐と大根の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮る。

【かぼちゃとサニーレタスのサラダ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・サニーレタス各大さじ3を食べやすく切って柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

12/9(土)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉

ブロッコリー
ぶなしめじ
白菜

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
食べやすく切ったブロッコリー・白菜各大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔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る。