


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

12/11(月)

豚肉と野菜のやわらか煮・パンプキンサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし
にら

かぼちゃ

作り方
【豚肉と野菜のやわらか煮】
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。食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。

【パンプキンサラダ】
大人用でレンジ加熱し、皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4をマヨネーズごく少々であえる。

12/12(火)

野菜オムレツ・白菜のおひたし・おかゆ



材料
卵
人参
ピーマン

白菜


おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
食べやすく切った人参大さじ2、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ゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【白菜のおひたし】
食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

12/13(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柔らかくなるまでだし汁で煮、水溶き片栗粉でとりみをつける。

【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を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

12/14(木)

きのこ牛丼・二色あえ



材料
牛コマ
ぶなしめじ

ほうれん草
キャベツ


おかゆ

作り方
【きのこ牛丼】
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。牛肉、さとう、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【二色あえ】
食べやすく切ったほうれん草大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。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、ほうれん草を加える。

12/15(金)

野菜のそぼろ煮・もやしのおかかあえ・おかゆ



材料
鶏ひき肉
白菜
人参

もやし


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ゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【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、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

12/16(土)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜のみそ汁・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

人参
太葱

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【野菜のみそ汁】
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ゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加える。