





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

12/25(月)
玉葱の卵とじ・野菜のマヨあえ・おかゆ

<b>材料</b> 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  白菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【玉葱の卵とじ】</b> 食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  <b>【野菜のマヨあえ】</b> 食べやすく切った白菜大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

12/26(火)
肉豆腐・二色あえ・おかゆ

<b>材料</b> 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 豆腐  キャベツ 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【肉豆腐】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみ、みそごく少々を加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【二色あえ】</b> 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だし汁で煮る。

12/27(水)
白菜のヨーグルトあえ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ

<b>材料</b> 白菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  大根 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【白菜のヨーグルトあえ】</b> 食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。  <b>【大根と人参のやわらか煮】</b> 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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/28(木)
ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ

<b>材料</b> ミニトマト <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 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのオムレツ風】</b> 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  <b>【温野菜サラダ】</b> 食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

12/29(金)
鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・さつま芋の煮もの・おかゆ

<b>材料</b> 若鶏コマ キャベツ  さつま芋 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【さつま芋の煮もの】</b> 皮・種を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

12/30(土)
ころころチキン・野菜のおかかあえ・おかゆ

<b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉  チンゲン菜 もやし グリーンアスパラ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン】</b> 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。  <b>【野菜のおかかあえ】</b> 食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ3、食べやすく切ったアスパラ大さじ1強を軟らかくなるまでだし汁で煮、削り節ごく少々を加えてあえる。