

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)	12/26(火)	12/27(水)
玉葱の卵とじ・野菜のマヨあえ・おかゆ <p>材料 玉葱 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 白菜 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【玉葱の卵とじ】 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。 【野菜のマヨあえ】 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る。</p>	肉豆腐・二色あえ・おかゆ <p>材料 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</p> <p>作り方 【肉豆腐】 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。 【二色あえ】 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。</p>	白菜のヨーグルトあえ・大根と人参のやわらか煮・おかゆ <p>材料 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</p> <p>作り方 【白菜のヨーグルトあえ】 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。 【大根と人参のやわらか煮】 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。</p>
12/28(木) ミニトマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ <p>材料 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</p> <p>作り方 【ミニトマトのオムレツ風】 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。 【温野菜サラダ】 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。</p>	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 <p>材料 若鶏コマ キャベツ さつま芋 人参 おかゆ</p> <p>作り方 【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】 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。 【さつま芋の煮もの】 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。</p>	12/30(土) ころころチキン・野菜のおかかあえ・おかゆ <p>材料 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</p> <p>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。 【野菜のおかかあえ】 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る。</p>