

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

2/19(月)

豚肉ともやしの煮もの・おさつサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
もやし

さつま芋
サニーレタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚肉ともやしの煮もの】
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を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加える。

【おさつサラダ】
皮を取り、食べやすく切ったさつま芋・サニーレタス各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

2/20(火)

野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ



材料
卵
白菜
人参

じゃが芋


おかゆ

作り方
【野菜の卵とじ】
食べやすく切った白菜大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。

【つぶしポテト】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

2/21(水)

キャベツのヨーグルトあえ・玉葱とピーマンのやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

玉葱
ピーマン

おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトあえ】
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。ヨーグルト大さじ3をあえる。

【玉葱とピーマンのやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3、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、しょうゆごく少々を加える。

2/22(木)

豆腐と野菜のみそ汁・白菜のおひたし・おかゆ



材料
豆腐
かぼちゃ
太葱

白菜

おかゆ

作り方
【豆腐と野菜のみそ汁】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、3cm角の豆腐をくずしながら加えて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、さっと煮る。

【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ゆでる。

2/23(金)

さけのソテー・大根ときこのケチャップ煮・おかゆ



材料
骨取北海道産秋鮭切身

大根
ぶなしめじ
人参


おかゆ

作り方
【さけのソテー】
解凍し、鮭の皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。

【大根ときこのケチャップ煮】
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、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、ケチャップごく少々を加える。

2/24(土)

豚肉とキャベツの煮もの・もやしと人参のあえもの・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

もやし
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツの煮もの】
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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮る。

【もやしと人参のあえもの】
食べやすく切ったもやし大さじ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る。