


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

2/24(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
玉葱

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱の煮もの】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ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だし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【ポテトサラダ】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

2/25(火)

キャベツの卵とじ・ミニトマトと胡瓜のスープ・おかゆ



材料
卵
キャベツ

ミニトマト
胡瓜


おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ】
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だし汁で煮、溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【ミニトマトと胡瓜のスープ】
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切った胡瓜大さじ3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。

2/26(水)

豆腐サラダ・玉葱とピーマンのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐
レタス

玉葱
ピーマン

おかゆ

作り方
【豆腐サラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加えてさらにゆで、つぶし、マヨネーズごく少々であえる。

【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だし汁で煮る。

2/27(木)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

ごぼう
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【根菜のあえもの】
細かく刻んだごぼう大さじ1、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。

2/28(金)

二色野菜のヨーグルトあえ・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
玉葱
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【二色野菜のヨーグルトあえ】
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を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。

【やわらかグリーンリーフ】
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だし汁でゆでる。

3/1(土)

豚たま丼・大根とサニーレタスのおひたし



材料
豚切り落とし肉
卵

大根
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【豚たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2をゆでる。豚肉をだし汁で煮、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【大根とサニーレタスのおひたし】
食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。