


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

2/26(月)

鶏肉と玉葱のケチャップ煮・グリーンリーフとコーンのサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】
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を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【グリーンリーフとコーンのサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

2/27(火)

豆腐ステーキ・白菜とわかめのやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

白菜
レタス又葉野菜
塩蔵わかめ


おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
豆腐25g(3cm角)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【白菜とわかめのやわらか煮】
食べやすく切った白菜・レタス各大さじ3、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

2/28(水)

鶏じゃが・キャベツと玉葱のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏コマ
じゃが芋

キャベツ
玉葱

おかゆ

作り方
【鶏じゃが】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【キャベツと玉葱のおかかあえ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

2/29(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を軟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を軟らかくなるまでゆでる。

3/1(金)

プレーンヨーグルト 人参のせ・もやしとにらのお浸し・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

もやし
にら

おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト 人参のせ】
食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。

【もやしとにらのお浸し】
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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

3/2(土)

サニーレタスのオムレツ風・胡瓜と大根のサラダ・おかゆ



材料
卵
サニーレタス又葉野菜

胡瓜
大根

おかゆ

作り方
【サニーレタスのオムレツ風】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3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。

【胡瓜と大根のサラダ】
食べやすく切った胡瓜・大根各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。