


# 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

**3/4(月)**

**豆腐と白菜のやわらかあえ・トマトの和風スープ・おかゆ**




**材料**  
生揚げ  
白菜  
  
トマト  
ぶなしめじ  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と白菜のやわらかあえ】  
食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆで、食べやすい大きさにほぐし、白菜、しょうゆごく少々を加える。  
  
【トマトの和風スープ】  
皮・種を取って食べやすく切ったトマト大さじ1、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、だし汁大さじ3を加える。

**3/5(火)**

**親子丼・グリーンリーフと胡瓜のあえもの**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
卵  
玉葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【親子丼】  
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、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ゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【グリーンリーフと胡瓜のあえもの】  
食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**3/6(水)**

**キャベツのヨーグルトサラダ・野菜スープ・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  
  
ブロッコリー  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツのヨーグルトサラダ】  
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とあえる。  
  
【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**3/7(木)**

**野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ**




**材料**  
白菜  
玉葱  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵  
  
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・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。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。

**3/8(金)**

**豚肉とグリーンリーフのサラダ・かぼちゃと人参の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
かぼちゃ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とグリーンリーフのサラダ】  
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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。マヨネーズ・しょうゆごく少々を混ぜ、かける。  
  
【かぼちゃと人参の煮もの】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

**3/9(土)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
  
キャベツ  
にら  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。