


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

3/11(月)

お豆と野菜のケチャップ煮・グリーンリーのヨーグルトサラダ・おかゆ



材料
大豆水煮
ブロッコリー
人参

グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
おかゆ

作り方
【お豆と野菜のケチャップ煮】
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
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。ヨーグルト大さじ3にのせる。

3/12(火)

牛そぼろ丼・青菜ともやしのやわらかあえ



材料
牛ひき肉
人参

青菜
もやし


おかゆ

作り方
【牛そぼろ丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。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、ひき肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【青菜ともやしのやわらかあえ】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切ったもやし大さじ3を青菜と共に柔らかくなるまでゆでる。

3/13(水)

ころころチキン・温野菜サラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

キャベツ
玉葱
カーネルコーン


おかゆ

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、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【温野菜サラダ】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

3/14(木)

くずし豆腐・野菜汁・おかゆ



材料
豆腐

白菜
人参
レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜汁】
食べやすく切った白菜・レタス各大さじ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、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

3/15(金)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱とにらのやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ

玉葱
にら


おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【玉葱とにらのやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/16(土)

ねぎ玉丼・サニーレタスのミニトマト煮



材料
卵
細葱

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【ねぎ玉丼】
食べやすく切った細葱少々、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【サニーレタスのミニトマト煮】
皮・種を取り食べやすく切ったミニトマト1コ、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。