


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

4/1(月)

豚肉と野菜のやわらか煮・2色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
キャベツ
にら

大根
人参

おかゆ

作り方
【豚肉と野菜のやわらか煮】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。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を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉・しょうゆごく少々を加える。

【2色あえ】
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を軟らかくなるまでゆでる。

4/2(火)

そばろ親子丼・野菜汁



材料
鶏ひき肉
卵

もやし
人参
えのき茸


おかゆ

作り方
【そばろ親子丼】
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。

【野菜汁】
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、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟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。

4/3(水)

野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
白菜
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

かぼちゃ


おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【焼きかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

4/4(木)

ほうれん草の卵とじ・温野菜サラダ・おかゆ



材料
卵
ほうれん草

玉葱
人参


おかゆ

作り方
【ほうれん草の卵とじ】
食べやすく切ったほうれん草大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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30秒加熱し、食べやすくほぐす。

【温野菜サラダ】
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を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

4/5(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・レタスと胡瓜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

レタス又葉野菜
胡瓜


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。

【レタスと胡瓜の煮びたし】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

4/6(土)

豚肉とキャベツの煮もの・玉葱とコーンのあえもの・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉
春キャベツ又新キャベツ

玉葱
カーネルコーン

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を軟らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップ少々を加えて煮る。

【玉葱とコーンのあえもの】
食べやすく切った玉葱大さじ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。