

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

4/8(月)

牛たま丼・もやしのおかかあえ



材料
牛コマ
卵
玉葱

もやし


おかゆ

作り方
【牛たま丼】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2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ゆでる。牛肉、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。

【もやしのおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

4/9(火)

鶏肉となすのケチャップ煮・野菜のおひたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉
なす

キャベツ
玉葱
人参


おかゆ

作り方
【鶏肉となすのケチャップ煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【野菜のおひたし】
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ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る。

4/10(水)

豚汁・やわらかグリーンリーフ・おかゆ



材料
豚コマ
白菜
太葱

グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

作り方
【豚汁】
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。食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、湯大さじ3、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【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煮る。

4/11(木)

くずし豆腐の麻婆風・人参と青菜の煮びたし・おかゆ



材料
豆腐
にら

人参
青菜


おかゆ

作り方
【くずし豆腐の麻婆風】
食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をくずしながら加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【人参と青菜の煮びたし】
食べやすく切った青菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を青菜と共にだし汁で柔らかくなるまで煮る。

4/12(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・サニーレタスと胡瓜のサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
玉葱

サニーレタス又葉野菜
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。

【サニーレタスと胡瓜のサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス、胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

4/13(土)

豚しゃぶ鍋風・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
白菜
玉葱
人参

おかゆ

作り方
【豚しゃぶ鍋風】
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。食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。

0