


# 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

**4/22(月)**

**鶏肉と大根のおかかのせ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
若鶏ムネ肉パン粉付  
大根  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と大根のおかかのせ】  
パン粉、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、削り節ごく少々を加える。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

**4/23(火)**

**野菜の卵とじ・もやしのマヨあえ・おかゆ**




**材料**  
卵  
チンゲン菜  
人参  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の卵とじ】  
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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を柔らかくなるまでだし汁で煮、チンゲン菜を加える。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【もやしのマヨあえ】  
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、マヨネーズごく少々である。

**4/24(水)**

**鶏がゆ・3色おかかあえ**




**材料**  
若鶏コマ  
  
大根  
人参  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏がゆ】  
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆで、おかゆにのせる。  
  
【3色おかかあえ】  
食べやすく切った大根・サニーレタス各大さじ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、削り節ごく少々である。

**4/25(木)**

**牛肉ともやしの煮もの・玉葱とにらのみそ汁・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
もやし  
  
玉葱  
にら  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉ともやしの煮もの】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉を加えさっと煮る。  
  
【玉葱とにらのみそ汁】  
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を共に柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

**4/26(金)**

**グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜と玉葱のケチャップ煮・おかゆ**



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

**作り方**  
【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、ヨーグルト大さじ3とあえる。  
  
【白菜と玉葱のケチャップ煮】  
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、ケチャップごく少々を加える。

**4/27(土)**

**ふわふわオムレツ風・じゃが芋とキャベツのサラダ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
卵  
  
じゃが芋  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【ふわふわオムレツ風】  
2cm角の豆腐を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。  
  
【じゃが芋とキャベツのサラダ】  
食べやすく切ったじゃが芋・キャベツ各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。