


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

4/29(月)

野菜の白あえ風・焼きかぼちゃ・おかゆ



材料
豆腐
青菜
玉葱

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食べやすく切った青菜・玉葱各大さじ3を柔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。

4/30(火)

ポテトのオムレツ風・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ



材料
じゃが芋
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

グリーンリーフ又葉野菜
玉葱


おかゆ

作り方
【ポテトのオムレツ風】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

5/1(水)

二色野菜のヨーグルトあえ・レタスの煮びたし・おかゆ



材料
キャベツ
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

レタス又葉野菜


おかゆ

作り方
【二色野菜のヨーグルトあえ】
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、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。

【レタスの煮びたし】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/2(木)

レンジでチャーハン風・もやしと白菜のおかかあえ



材料
卵
太葱

もやし
白菜

おかゆ

作り方
【レンジでチャーハン風】
食べやすく切った太葱大さじ1を、溶き卵1/2コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。

【もやしと白菜のおかかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、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。削り節少々を散らす。

5/3(金)

ポークケチャップ・胡瓜のとろとろコーン煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

胡瓜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【ポークケチャップ】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【胡瓜のとろとろコーン煮】
食べやすく切った胡瓜大さじ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、片栗粉1つまみを加えてとろみをつける。

5/4(土)

0

材料

作り方
0

0