


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

5/6(月)

ミートライス・白菜と人参のおひたし



材料
牛豚ひき肉
玉葱

白菜
人参

おかゆ

作り方
【ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【白菜と人参のおひたし】
食べやすく切った白菜大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/7(火)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・キャベツと枝豆のみそ汁・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
かぼちゃ

キャベツ
むき枝豆


おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮て粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【キャベツと枝豆のみそ汁】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、薄皮をむいて細かく刻んだ枝豆小さじ1を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。

5/8(水)

豚肉とレタスのレンジ蒸し・ブロッコリーと人参のサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

ブロッコリー
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったレタス大さじ3に、片栗粉1つまみを加え、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【ブロッコリーと人参のサラダ】
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、マヨネーズごく少々をあえる。

5/9(木)

くずし豆腐・白菜と大根のやわらか煮・おかゆ



材料
豆腐

白菜
大根
玉葱

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。

【白菜と大根のやわらか煮】
食べやすく切った白菜・大根・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/10(金)

ころころチキン・野菜スープ・おかゆ



材料
若鶏ムネ角切り肉

もやし
玉葱
ピーマン

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、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】
食べやすく切ったもやし・玉葱各大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

5/11(土)

ふわふわオムレツ・グリーンリーフと胡瓜のコーン煮・おかゆ



材料
卵
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜
カーネルコーン
おかゆ

作り方
【ふわふわオムレツ】
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。ケチャップごく少々をかける。

【グリーンリーフと胡瓜のコーン煮】
食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ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る。