




# 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

6/10(月)
<b>牛肉ときのこの煮もの・やわらかグリーンリーフ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 牛切り落とし肉 大根 舞茸  グリーンリーフ又葉野菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【牛肉ときのこの煮もの】</b> 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。食べやすく切った大根大さじ3・細かく刻んだ舞茸大さじ2を柔らかくなるまでゆで、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて、さっと煮る。  <b>【やわらかグリーンリーフ】</b> 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。

6/11(火)
<b>野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 水菜 玉葱  ジャガ芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜の卵とじ】</b> 食べやすく切った水菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  <b>【つぶしポテト】</b> 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくとつぶす。

6/12(水)
<b>鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 キャベツ  胡瓜 人参 マカロニ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  <b>【マカロニサラダ】</b> 食べやすく切った胡瓜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

6/13(木)
<b>豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  チンゲン菜 もやし 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ステーキ】</b> 水気をきった豆腐約25g(3cm角)に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  <b>【野菜の煮もの】</b> 食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ3・人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

6/14(金)
<b>2色野菜のヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ</b>

<b>材料</b> サニーレタス又葉野菜 ぶなしめじ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  かぼちゃ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【2色野菜のヨーグルトサラダ】</b> 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。  <b>【焼きかぼちゃ】</b> 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。

6/15(土)
<b>くずし豆腐と野菜のとろみ煮・人参の甘煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 青菜 玉葱  人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐と野菜のとろみ煮】</b> 食べやすく切った青菜大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った玉葱大さじ3、青菜、3cm角の豆腐をくずしながら加えて柔らかくなるまでゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【人参の甘煮】</b> 食べやすく切った人参大さじ2、さとうごく少々を加え、柔らかくなるまで煮る。