


# 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

**6/17(月)**

**豚肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツと胡瓜のマヨあえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

キャベツ  
胡瓜

おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【キャベツと胡瓜のマヨあえ】  
食べやすく切ったキャベツ、胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加える。

**6/18(火)**

**ころころチキン・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉

ブロッコリー  
白菜  
人参


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に小麦粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー・白菜各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟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。

**6/19(水)**

**豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ**



**材料**  
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用  
トマト

グリーンリーフ又葉野菜  
玉葱

おかゆ

**作り方**  
【豚しゃぶのトマトソースがけ】  
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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。

【グリーンリーフと玉葱のお浸し】  
食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**6/20(木)**

**野菜のそぼろ煮・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
青菜  
人参

かぼちゃ

おかゆ

**作り方**  
【野菜のそぼろ煮】  
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った青菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮、ひき肉、みそごく少々を加える。

【焼きかぼちゃ】  
種・皮を取り、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。

**6/21(金)**

**豚肉と白菜のやわらか煮・もやしのおかかあえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
白菜  
人参

もやし


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のやわらか煮】  
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、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。豚肉、しょうゆごく少々を加える。

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

**6/22(土)**

**牛肉ポテト・レタスと玉葱のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
じゃが芋

レタス又葉野菜  
玉葱

おかゆ

**作り方**  
【牛肉ポテト】  
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。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでゆでてつぶし、牛肉を加える。

【レタスと玉葱のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。