



# 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

6/24(月)
<b>キャベツの卵とじ・えのきと人参の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 キャベツ  えのき茸 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【キャベツの卵とじ】</b> 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  <b>【えのきと人参の煮もの】</b> 細かく刻んだえのき茸大さじ1、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。

6/25(火)
<b>豚肉と野菜のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 もやし にら  ジャガ芋  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と野菜のやわらか煮】</b> 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉・しょうゆごく少々を加える。  <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、食べやすくつぶす。


6/26(水)
<b>さけのソテー・パンプキンサラダ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 骨取北海道産秋鮭切身  かぼちゃ サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【さけのソテー】</b> 解凍し、鮭の皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取る。少量の油で両面を焼き、食べやすくほぐす。  <b>【パンプキンサラダ】</b> 種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切ったサニーレタス各大さじ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てつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

6/27(木)
<b>豆腐と白菜のとろみ煮・胡瓜のおかかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜 人参  胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と白菜のとろみ煮】</b> 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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。  <b>【胡瓜のおかかあえ】</b> 食べやすく切った胡瓜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆ・削り節ごく少々を加えてあえる。

6/28(金)
<b>豚たま丼・もやしと青菜のおひたし</b>

<b>材料</b> 豚ひき肉 温泉卵  もやし 青菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚たま丼】</b> ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  <b>【もやしと青菜のおひたし】</b> 食べやすく切ったもやし・青菜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

6/29(土)
<b>グリーンリーのヨーグルトサラダ・アスパラと玉葱のやわらかあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  グリーンアスパラ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【グリーンリーのヨーグルトサラダ】</b> 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。  <b>【アスパラと玉葱のやわらかあえ】</b> 食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1強、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る。