


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

7/1(月)

豚肉と青菜のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ




材料
豚切り落とし肉
青菜
もやし
じゃが芋
おかゆ

作り方
【豚肉と青菜のやわらか煮】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食ベやすく切り、ゆでる。食ベやすく切った青菜・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、豚肉、しょうゆごく少々を加える。
【つぶしポテト】
食ベやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆで、食ベやすくつぶす。

7/2(火)

野菜の白あえ風・きのこ大根のお浸し・おかゆ



材料
豆腐
キャベツ
ぶなしめじ
大根
おかゆ

作り方
【野菜の白あえ風】
食ベやすく切ったキャベツ大さじ3を軟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。
【きのこ大根のお浸し】
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食ベやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまで煮、しょうゆごく少々を加える。

7/3(水)

ツナとトマトのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ




材料
ツナフレーク油漬
トマト
スパゲティ
サニーレタス又葉野菜
おかゆ

作り方
【ツナとトマトのレンジ蒸し】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、皮・種を取り、食ベやすく切ったトマト大さじ1を合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。
【スパゲティサラダ】
食ベやすく切ったサニーレタス大さじ3を、大人用でゆで、食ベやすく切ったスパゲティ大さじ1と共に軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/4(木)

鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱
白菜
人参
おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のみそ煮】
皮・脂を取り、食ベやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食ベやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。
【白菜と人参の煮びたし】
食ベやすく切った白菜大さじ3、食ベ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る。

7/5(金)

キャベツオムレツ・もやしとグリーンリーフのやわらか煮・おかゆ



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく食材>
卵
もやし
グリーンリーフ又葉野菜
おかゆ

作り方
【キャベツオムレツ】
食ベやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。
【もやしとグリーンリーフのやわらか煮】
食ベやすく切ったもやし・グリーンリーフ各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

7/6(土)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・野菜スープ・おかゆ



材料
豆腐
トマト
レタス又葉野菜
玉葱
おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
水気をきった豆腐約25gに小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食ベやすく切る。皮・種を取り、食ベやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。
【野菜スープ】
食ベ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る。湯大さじ3、しょうゆ少々を加える。