



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


7/8(月)
ころころチキン・三色あえ・おかゆ


材料 若鶏ムネ肉 グリーンリーフ又葉野菜 もやし 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。 【三色あえ】 食べやすく切ったグリーンリーフ・もやし各大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

7/9(火)
ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーン煮・おかゆ

材料 じゃが芋 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 白菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3をかける。 【白菜のコーン煮】 食べやすく切った白菜大さじ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。

7/10(水)
豚肉とキャベツのやわらか煮・マッシュかぼちゃ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ かぼちゃ おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのやわらか煮】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。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、豚肉を加える。 【マッシュかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、粗くつぶす。

7/11(木)
サニーレタスのヨーグルトあえ・野菜のケチャップ煮・おかゆ

材料 サニーレタス又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 大根 胡瓜 おかゆ
作り方 【サニーレタスのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。 【野菜のケチャップ煮】 食べやすく切った大根・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

7/12(金)
肉豆腐・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 豆腐 もやし 人参 おかゆ
作り方 【肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。 【もやしと人参のやわらか煮】 食べやすく切ったもやし大さじ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る。

7/13(土)
鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ

材料 若鶏コマ 玉葱 ミニトマト レタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【鶏肉と野菜のみそ煮】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、さとう・みそごく少々を加えてさらに煮る。 【レタスのお浸し】 食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。