


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

7/15(月)

ミネストローネ・青菜のおかかあえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
じゃが芋
人参

青菜


おかゆ

作り方
【ミネストローネ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、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、鶏肉、湯大さじ3、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【青菜のおかかあえ】
食べやすく切った青菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞り、削り節ごく少々であえる。

7/16(火)

玉葱の卵とじ・野菜のマヨあえ・おかゆ



材料
卵
玉葱

白菜
人参


おかゆ

作り方
【玉葱の卵とじ】
食べやすく切った玉葱大さじ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、十分に火を通す。

【野菜のマヨあえ】
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ゆで、マヨネーズごく少々であえる。

7/17(水)

ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

キャベツ
人参
ぶなしめじ


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、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜のやわらか煮】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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る。

7/18(木)

豚肉となすのみそ煮・もやしとピーマンのやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
なす

もやし
ピーマン


おかゆ

作り方
【豚肉となすのみそ煮】
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。皮をむき、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加える。

【もやしとピーマンのやわらかあえ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

7/19(金)

プレーンヨーグルト ミントマトのせ・レタスと胡瓜のチーズサラダ・おかゆ



材料
ミントマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

レタス又葉野菜
胡瓜
ナチュラルチーズ
おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ミントマトのせ】
皮・種を取り、食べやすく切ったミントマト1コを柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【レタスと胡瓜のチーズサラダ】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。チーズ1つまみを混ぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

7/20(土)

豚肉とグリーンリーのレンジ蒸し・根菜の煮もの・おかゆ



材料
豚ロース薄切り肉
グリーンリーフ又葉野菜

ごぼう
人参

おかゆ

作り方
【豚肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【根菜の煮もの】
細かく刻んだごぼう大さじ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、しょうゆごく少々を加える。