


# 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

**7/22(月)**

**牛丼・かぼちゃともやしのみそスープ**



**材料**  
牛コマ  
玉葱

かぼちゃ  
もやし


おかゆ

**作り方**  
【牛丼】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【かぼちゃともやしのみそスープ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ、食べやすく切ったもやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

**7/23(火)**

**豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱とにらのやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ

玉葱  
にら


おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

【玉葱とにらのやわらか煮】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**7/24(水)**

**豚肉ときのこのみそ煮・白菜と人参のスープ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
ぶなしめじ

白菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【豚肉ときのこのみそ煮】  
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えて更に煮る。

【白菜と人参のスープ】  
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ゆで、湯大さじ3を加える。

**7/25(木)**

**鶏丼・グリーンサラダ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱

レタス又葉野菜  
胡瓜

おかゆ

**作り方**  
【鶏丼】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまで煮、鶏肉、しょうゆごく少々を加えて煮、おかゆにのせる。

【グリーンサラダ】  
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**7/26(金)**

**切干大根のヨーグルトあえ・キャベツと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
切干大根  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

キャベツ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【切干大根のヨーグルトあえ】  
大人用で戻し、食べやすく切った切干大根大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【キャベツと人参のやわらか煮】  
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を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**7/27(土)**

**人参のオムレツ風・グリーンリーフのミニトマト煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
人参

グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト

おかゆ

**作り方**  
【人参のオムレツ風】  
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【グリーンリーフのミニトマト煮】  
皮・種を取ったミニトマト1コ、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。