

## 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

<p style="text-align: center;"><b>7/29(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉豆腐・白菜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ 豆腐  白菜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。3cm角の豆腐、牛肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、水気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。  【白菜と玉葱のやわらかあえ】 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/30(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏そぼろ丼・サニーレタスのやわらか煮</b></p>  <p><b>材料</b> 鶏ひき肉 玉葱 にら  サニーレタス又葉野菜  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏そぼろ丼】 ひき肉大さじ1をゆでる。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を柔らかくなるまでゆで、ひき肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。  【サニーレタスのやわらか煮】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>7/31(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と野菜のみそ煮・焼きかぼちゃ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏コマ 青菜 もやし  かぼちゃ  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と野菜のみそ煮】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った青菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉、みそごく少々を加える。  【焼きかぼちゃ】 種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。</p>
<p style="text-align: center;"><b>8/1(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 キャベツ  玉葱 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  【玉葱と人参のやわらか煮】 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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/2(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>大根のヨーグルトサラダ・レタスと人参のあえもの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 大根 &lt;ご家庭でご用意いただく材料&gt; プレーンヨーグルト  レタス又葉野菜 人参  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【大根のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。  【レタスと人参のあえもの】 食べやすく切ったレタス大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>8/3(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚肉のトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱の煮もの・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 トマト  グリーンリーフ又葉野菜 玉葱  おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【豚肉のトマトソースがけ】 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・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。  【グリーンリーフと玉葱の煮もの】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。</p>