



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

8/5(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・胡瓜とトマトのサラダ・おかゆ

材料 豚コマ キャベツ 胡瓜 トマト 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。 【胡瓜とトマトのサラダ】 食べやすく切った胡瓜大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。

8/6(火)
鶏じゃが・サニーレタスと玉葱のあえもの・おかゆ

材料 若鶏コマ じゃが芋 サニーレタス又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【鶏じゃが】 皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【サニーレタスと玉葱のあえもの】 食べやすく切ったサニーレタス・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。


8/7(水)
グリーンリーのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ

材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト ブロッコリー 玉葱 おかゆ
作り方 【グリーンリーのヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。 【野菜スープ】 食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

8/8(木)
ミニトマトのオムレツ風・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ

材料 卵 ミニトマト もやし 胡瓜 おかゆ
作り方 【ミニトマトのオムレツ風】 皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。 【もやしと胡瓜のおひたし】 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

8/9(金)
鶏肉と玉葱のケチャップ煮・レタスとコーンのあえもの・おかゆ

材料 若鶏モモ肉 玉葱 レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】 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を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。 【レタスとコーンのあえもの】 食べやすく切ったレタス大さじ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。

8/10(土)
くずし豆腐・野菜のみそ煮・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 人参 太葱 おかゆ
作り方 【くずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。 【野菜のみそ煮】 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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々加えて煮る。