

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

8/12(月)	8/13(火)	8/14(水)
<p>豚しゃぶのトマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ</p>	<p>ツナときのこのスパゲティ・グリーンサラダ</p>	<p>ころころチキン・ひじきの煮もの・おかゆ</p>
		
<p>材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 トマト</p> <p>グリーンリーフ又葉野菜 玉葱</p> <p>おかゆ</p>	<p>材料 スパゲティ ツナフレーク油漬 ぶなしめじ</p> <p>胡瓜 レタス又葉野菜</p>	<p>材料 若鶏モモ肉</p> <p>小芽ひじき 人参 もやし</p> <p>おかゆ</p>
<p>作り方 【豚しゃぶ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。</p> <p>【グリーンリーフと玉葱のお浸し】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。</p>	<p>作り方 【ツナときのこのスパゲティ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加え、混ぜ合わせる。</p> <p>【グリーンサラダ】 食べやすく切った胡瓜・レタス各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。</p>	<p>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。</p> <p>【ひじきの煮もの】 水で戻して食べやすく切ったたひじき大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。</p>

8/15(木)	8/16(金)	8/17(土)
<p>0</p>	<p>0</p>	<p>0</p>
<p>材料</p>	<p>材料</p>	<p>材料</p>
<p>作り方</p>	<p>作り方</p>	<p>作り方</p>
<p>0</p>	<p>0</p>	<p>0</p>
<p>0</p>	<p>0</p>	<p>0</p>