

# 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

**8/19(月)**

**そばろ親子丼・野菜汁**




**材料**  
鶏ひき肉  
卵  
  
さつま芋  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【そばろ親子丼】  
ひき肉小さじ2をゆでる。溶き卵1/2コにラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。  
  
【野菜汁】  
皮を取り、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**8/20(火)**

**2色野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ**




**材料**  
玉葱  
キャベツ  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
  
じゃが芋  
  
おかゆ

**作り方**  
【2色野菜のヨーグルトサラダ】  
食べやすく切った玉葱・キャベツ各大さじ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。  
  
【つぶしポテト】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶしてマヨネーズごく少々をあえる。

**8/21(水)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参と青菜の煮びたし・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
玉葱  
  
人参  
青菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【人参と青菜の煮びたし】  
食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った青菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**8/22(木)**

**人参の卵とじ丼・キャベツと太葱のみそ汁**



**材料**  
卵  
人参  
  
キャベツ  
太葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参の卵とじ丼】  
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【キャベツと太葱のみそ汁】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、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、湯大さじ3、みそごく少々を加える。

**8/23(金)**

**肉豆腐・もやしと人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
豆腐  
  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【肉豆腐】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、3cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。  
  
【もやしと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし大さじ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る。

**8/24(土)**

**きのことグリーンリーフのヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
グリーンリーフ又葉野菜  
ぶなしめじ  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【きのことグリーンリーフ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、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、ヨーグルト大さじ3とあえる。  
  
【焼きかぼちゃ】  
皮・種を取り、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。