

# 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

**9/2(月)**

**豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
  
チンゲン菜  
もやし  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
水気をきった3cm角の豆腐（約25g）に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  
  
【野菜の煮もの】  
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ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。

**9/3(火)**

**ゆで鶏のおかかのせ・野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉パン粉付  
  
じゃが芋  
玉葱  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【ゆで鶏のおかかのせ】  
パン粉、皮・脂を取った鶏肉大さじ1をゆで、食べやすくほぐす。削り節・しょうゆごく少々をかける。  
  
【野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったじゃが芋・玉葱・キャベツ各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**9/4(水)**

**ふわふわオムレツ風・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
卵  
豆腐  
  
青菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【ふわふわオムレツ風】  
2cm角の豆腐を食べやすくほぐし、溶き卵1/2コを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐす。ケチャップごく少々をかける。  
  
【二色あえ】  
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ゆでる。

**9/5(木)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツときのこの煮もの・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
  
キャベツ  
ぶなしめじ  
  
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、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。  
  
【キャベツときのこの煮もの】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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だし汁でゆでる。

**9/6(金)**

**ミートライス・大根とグリーンリーのサラダ**




**材料**  
牛豚ひき肉  
なす  
  
大根  
グリーンリーフ又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【ミートライス】  
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。  
  
【大根とグリーンリーのサラダ】  
食べやすく切った大根、グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**9/7(土)**

**豚肉とかぼちゃのみそ煮・水菜とコーンのおひたし・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
かぼちゃ  
  
水菜  
人参  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】  
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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。  
  
【水菜とコーンのおひたし】  
食べやすく切った水菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、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。