




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


9/9(月)
牛肉と玉葱の煮もの・胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ・おかゆ

材料 牛コマ 玉葱 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【牛肉と玉葱の煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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、牛肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。 【胡瓜とグリーンリーのやわらかあえ】 食べやすく切った胡瓜・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。


9/10(火)
キャベツのヨーグルトあえ・玉葱のコーン煮・おかゆ

材料 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 玉葱 カーネルコーン おかゆ
作り方 【キャベツのヨーグルトあえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。 【玉葱のコーン煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

9/11(水)
さつまいものそぼろ煮・青菜ともやしの煮びたし・おかゆ

材料 鶏ひき肉 さつまいも 青菜 もやし おかゆ
作り方 【さつまいものそぼろ煮】 ひき肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。皮をむき、食べやすく切ったさつまいも大さじ3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る。 【青菜ともやしの煮びたし】 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。

9/12(木)
野菜の卵とじ・パンプキンサラダ・おかゆ

材料 卵 サニーレタス又葉野菜 人参 かぼちゃ おかゆ
作り方 【野菜の卵とじ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を柔らかくなるまでゆでてつぶし、マヨネーズごく少々であえる。

9/13(金)
野菜のヨーグルトサラダ・つぶしポテト・おかゆ

材料 レタス又葉野菜 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト ジャガイモ おかゆ
作り方 【野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ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、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いも大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

9/14(土)
豚肉とキャベツの煮もの・もやしと人参のあえもの・おかゆ

材料 豚コマ キャベツ もやし 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツの煮もの】 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。食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加えて煮る。 【もやしと人参のあえもの】 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。