


# 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

**9/16(月)**

**洋風豚丼・白菜と人参のやわらかあえ**




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

**作り方**  
【洋風豚丼】  
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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮、おかゆにのせる。  
  
【白菜と人参のやわらかあえ】  
食べやすく切った白菜大さじ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。

**9/17(火)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・ポテトサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ角切り肉  
玉葱  
  
じゃが芋  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
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をだし汁少々で柔らかくなるまで煮、鶏肉を加えて混ぜる。  
  
【ポテトサラダ】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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、マヨネーズごく少々を加えて混ぜる。

**9/18(水)**

**くずし豆腐・きのこ野菜のスープ・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
  
玉葱  
青菜  
えのき茸  
  
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。  
  
【きのこ野菜のスープ】  
食べやすく切った玉葱・青菜各大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

**9/19(木)**

**グリーンリーフのオムレツ風・大根と人参の煮びたし・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>  
卵  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーフのオムレツ風】  
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【大根と人参の煮びたし】  
食べやすく切った大根大さじ3、人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**9/20(金)**

**鶏そぼろ丼・キャベツと人参のおひたし**




**材料**  
鶏ひき肉  
玉葱  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏そぼろ丼】  
ひき肉大さじ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だし汁で煮、ひき肉を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。  
  
【キャベツと人参のおひたし】  
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を柔らかくなるまでゆでる。

**9/21(土)**

**かぼちゃのヨーグルトサラダ・胡瓜ともやしのあえもの・おかゆ**



**材料**  
かぼちゃ  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
ヨーグルト  
  
胡瓜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【かぼちゃのヨーグルトサラダ】  
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る。ヨーグルト大さじ3とあえる。  
  
【胡瓜ともやしのあえもの】  
食べやすく切った胡瓜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。