


# 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

**9/23(月)**

**鶏肉とかぼちゃのマッシュ・胡瓜とグリーンリーのサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏ムネ肉  
かぼちゃ

胡瓜  
グリーンリーフ又葉野菜


おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。種・皮を取り、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て粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【胡瓜とグリーンリーのサラダ】  
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だし汁でゆでる。

**9/24(火)**

**白菜の卵とじ・もやしと人参の煮もの・おかゆ**



**材料**  
卵  
白菜

もやし  
人参

おかゆ

**作り方**  
【白菜の卵とじ】  
食べやすく切った白菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【もやしと人参の煮もの】  
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だし汁で煮る。

**9/25(水)**

**レタスのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ**



**材料**  
レタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

ブロッコリー  
玉葱


おかゆ

**作り方**  
【レタスのヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったレタス大さじ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。

【野菜スープ】  
食べやすく切ったブロッコリー・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、湯大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

**9/26(木)**

**豚肉とキャベツのケチャップ煮・玉葱とコーンのあえもの・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
キャベツ

玉葱  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【豚肉とキャベツのケチャップ煮】  
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。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、ケチャップ少々を加えて煮る。

【玉葱とコーンのあえもの】  
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ゆでる。

**9/27(金)**

**グリーンリーの白あえ風・きのこピーマンのお浸し・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
グリーンリーフ又葉野菜

ぶなしめじ  
ピーマン

おかゆ

**作り方**  
【グリーンリーの白あえ風】  
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だし汁で煮る。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。

【きのこピーマンのお浸し】  
細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまで煮、削り節・しょうゆごく少々をかける。

**9/28(土)**

**青菜のオムレツ風・大根と人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
青菜

大根  
人参

おかゆ

**作り方**  
【青菜のオムレツ風】  
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。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。

【大根と人参のやわらか煮】  
食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。