


# 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

**9/30(月)**

**親子丼・グリーンリーフと胡瓜のあえもの**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
卵  
玉葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【親子丼】  
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、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る。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。  
  
【グリーンリーフと胡瓜のあえもの】  
食べやすく切ったグリーンリーフ・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**10/1(火)**

**野菜の白あえ風・青菜のみそ汁・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
キャベツ  
  
青菜  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【野菜の白あえ風】  
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。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。  
  
【青菜のみそ汁】  
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、湯大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

**10/2(水)**

**チンゲン菜の卵とじ・大根と人参のおかかあえ・おかゆ**




**材料**  
卵  
チンゲン菜  
  
大根  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【チンゲン菜の卵とじ】  
食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。  
  
【大根と人参のおかかあえ】  
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ゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

**10/3(木)**

**豚丼・もやしと人参のスープ**




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

**作り方**  
【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。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。  
  
【もやしと人参のスープ】  
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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

**10/4(金)**

**鶏肉と野菜の小鍋・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
豆腐  
白菜  
太葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と野菜の小鍋】  
皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った2cm角の豆腐、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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。  
0

**10/5(土)**

**牛肉と野菜の煮もの・じゃが芋のおやき・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
玉葱  
人参  
  
じゃが芋  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と野菜の煮もの】  
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、食べやすく切った人参大さじ2をやわらかくなるまで煮、牛肉を加えてさらに煮る。  
  
【じゃが芋のおやき】  
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、つぶしてマヨネーズごく少々を加えて混ぜ、楕円形に形作り、少量の油で両面焼く。