


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

10/7(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

キャベツ
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を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。

【二色あえ】
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。

10/8(火)

豚丼・白菜と玉葱のやわらか煮



材料
豚コマ
人参

白菜
玉葱


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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【白菜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

10/9(水)

お豆と野菜のケチャップ煮・グリーンリーのヨーグルトサラダ・おかゆ



材料
大豆水煮
ブロッコリー
人参

グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

おかゆ

作り方
【お豆と野菜のケチャップ煮】
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
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。ヨーグルト大さじ3にのせる。

10/10(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・おさつサラダ・おかゆ



材料
豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用
キャベツ

さつまいも
玉葱

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【おさつサラダ】
皮をむき、食べやすく切ったさつまいも大さじ3、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、マヨネーズごく少々をあえる。

10/11(金)

豆腐ステーキ トマトソースがけ・野菜スープ・おかゆ



材料
豆腐
トマト

レタス又葉野菜
もやし

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ トマトソースがけ】
水気をきった豆腐約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。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。

【野菜スープ】
食べやすく切ったレタス・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。湯大さじ3、しょうゆ少々を加える。

10/12(土)

野菜オムレツ・白菜のおひたし・おかゆ



材料
卵
人参
えのき茸

白菜

おかゆ

作り方
【野菜オムレツ】
食べやすく切った人参大さじ2、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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【白菜のおひたし】
食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を振る。