


# プチャママ 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

**10/14(月)**

**豚肉と白菜のレンジ蒸し・なすとピーマンのおひたし・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
白菜  
  
なす  
ピーマン  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と白菜のレンジ蒸し】  
食べやすく切った白菜大さじ3に、脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約50秒加熱し、しょうゆごく少々をかける。  
  
【なすとピーマンのおひたし】  
皮をむき、食べやすく切ったなす大さじ3、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だし汁でゆでる。

**10/15(火)**

**ねぎだれころころチキン・キャベツのおかかあえ・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ肉  
太葱  
カーネルコーン  
  
キャベツ  
  
おかゆ

**作り方**  
【ねぎだれころころチキン】  
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、食べやすく切る。食べやすく切った太葱大さじ1、細かく刻んだコーン小さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。  
【キャベツのおかかあえ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々をあえる。

**10/16(水)**

**ツナオムレツ・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
卵  
ツナフレーク油漬  
  
サニーレタス又葉野菜  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【ツナオムレツ】  
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、溶き卵1/2コを混ぜて十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**10/17(木)**

**豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
豆腐  
  
キャベツ  
玉葱  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
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。しょうゆごく少々をかける。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を共に柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**10/18(金)**

**豚肉ときこのみそ煮・白菜と人参のスープ・おかゆ**




**材料**  
豚コマ  
ぶなしめじ  
  
白菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉ときこのみそ煮】  
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。細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁でゆで、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。  
  
【白菜と人参のスープ】  
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、だし汁大さじ3を加える。

**10/19(土)**

**ナポリタン風・やわらかグリーンリーフ**



**材料**  
スパゲティ  
若鶏ムネ角切り肉  
グリーンアスパラ  
玉葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜

**作り方**  
【ナポリタン風】  
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を柔らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々をあえる。  
【やわらかグリーンリーフ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。