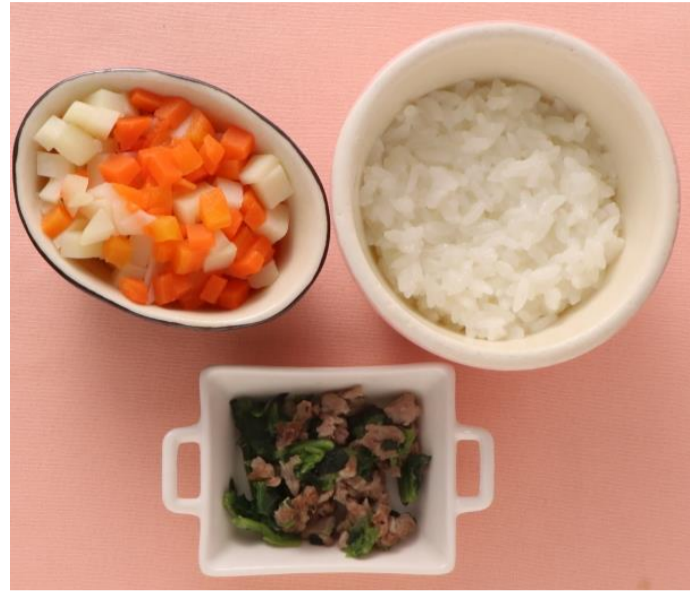


プチママ 離乳食の作り方 (9~11ヶ月頃)

※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

10/28(月)

豚肉と青菜のレンジ蒸し・やわらかじゃが煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
青菜

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と青菜のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った青菜大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【やわらかじゃが煮】
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る。

10/29(火)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豆腐
白菜
もやし
人参


おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
3cm角の豆腐を食べやすく切り、食べやすく切った白菜・もやし各大さじ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、さとう・しょうゆごく少々を加える。

0

10/30(水)

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。

10/31(木)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・根菜のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
かぼちゃ

ごぼう
人参


おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】
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。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だし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【根菜のあえもの】
細かく刻んだごぼう大さじ1、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。

11/1(金)

玉葱のヨーグルトあえ・レタスと人参のお浸し・おかゆ



材料
玉葱
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

レタス又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【玉葱のヨーグルトあえ】
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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【レタスと人参のお浸し】
食べやすく切ったレタス大さじ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る。

11/2(土)

トマトのオムレツ風・温野菜サラダ・おかゆ



材料
卵
トマト

グリーンリーフ又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【トマトのオムレツ風】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【温野菜サラダ】
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ゆでる。