

# 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

**11/4(月)**

**ミネストローネ・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
じゃが芋

キャベツ  
カーネルコーン


おかゆ

**作り方**  
【ミネストローネ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、だし汁大さじ3、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【キャベツとコーンのサラダ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

**11/5(火)**

**豚肉と胡瓜の煮もの・グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
胡瓜

グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と胡瓜の煮もの】  
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。食べやすく切った胡瓜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、ミニトマト1コの皮・種を取り、柔らかくなるまでゆでる。

**11/6(水)**

**鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏コマ  
キャベツ

かぼちゃ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【パンプキンサラダ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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。

**11/7(木)**

**レタスのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらかあえ・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

胡瓜  
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、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【胡瓜と玉葱のやわらかあえ】  
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**11/8(金)**

**レンジでチャーハン風・二色あえ**



**材料**  
卵  
太葱

白菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【レンジでチャーハン風】  
食べやすく切った太葱大さじ1を、溶き卵1/2コと共におかゆに混ぜる。ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約2分30秒加熱し、十分に火を通す。

【二色あえ】  
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る。

**11/9(土)**

**豆腐ステーキ・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豆腐

ぶなしめじ  
キャベツ  
人参

おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
豆腐25g(3cm角)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。しょうゆごく少々をかける。

【きのこ野菜のやわらか煮】  
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、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煮る。