

## 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

<p style="text-align: center;"><b>11/11(月)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>豚丼・キャベツと玉葱の煮もの</b></p>  <p><b>材料</b> 豚切り落とし肉 ピーマン</p> <p>キャベツ 玉葱</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【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。食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。</p> <p>【キャベツと玉葱の煮もの】 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/12(火)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーン煮・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> じゃが芋 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト</p> <p>白菜 カーネルコーン</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ポテトのヨーグルトがけ】 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、ヨーグルト大さじ3をかける。</p> <p>【白菜のコーン煮】 食べやすく切った白菜大さじ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。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/13(水)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>鶏肉と野菜のチーズ風味鍋・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 若鶏ムネ角切り肉 ブロッコリー キャベツ 玉葱 人参 スライスチーズ</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【鶏肉と野菜のチーズ風味鍋】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったブロッコリー・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を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、鶏肉、ケチャップごく少々、ちぎったチーズ1/3枚を加えて煮る。</p> <p>0</p>
<p style="text-align: center;"><b>11/14(木)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ほうれん草オムレツ・かぼちゃサラダ・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 卵 ほうれん草</p> <p>かぼちゃ グリーンリーフ又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ほうれん草オムレツ】 食べやすく切ったほうれん草大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを混ぜ、十分に火を通す。</p> <p>【かぼちゃサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/15(金)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ぐずし豆腐・ごぼうとサニーレタスのみそ汁・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 豆腐</p> <p>ごぼう 人参 サニーレタス又葉野菜</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【ぐずし豆腐】 3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。</p> <p>【ごぼうとサニーレタスのみそ汁】 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、食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。</p>	<p style="text-align: center;"><b>11/16(土)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>牛肉ともやしの煮もの・白菜と人参のおひたし・おかゆ</b></p>  <p><b>材料</b> 牛コマ もやし</p> <p>白菜 人参</p> <p>おかゆ</p> <p><b>作り方</b> 【牛肉ともやしの煮もの】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆで、牛肉、しょうゆ、さとうごく少々を加える。</p> <p>【白菜と人参のおひたし】 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だし汁でゆでる。</p>