



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

11/18(月)
豚肉と玉葱のレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 玉葱 スパゲティ キャベツ おかゆ
作り方 【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3、片栗粉1つまみを混ぜてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【スパゲティサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々を加え、混ぜ合わせる。


11/19(火)
きのこの卵とじ丼・白菜と人参の煮もの

材料 卵 ぶなしめじ 太葱 白菜 人参 おかゆ
作り方 【きのこの卵とじ丼】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1を軟らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆごく少々を加え、溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【白菜と人参の煮もの】 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を軟らかくなるまでゆでる。

11/20(水)
豆腐とピーマンのとろみ煮・青菜ともやしのあえもの・おかゆ

材料 豆腐 ピーマン 青菜 もやし おかゆ
作り方 【豆腐とピーマンのとろみ煮】 食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。3cm角の豆腐をつぶしながら加え、しょうゆごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【青菜ともやしのあえもの】 食べやすく切った青菜・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

11/21(木)
2色野菜のヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ

材料 れんこん 水菜 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト 玉葱 人参
作り方 【2色野菜のヨーグルトサラダ】 食べやすく切った水菜・れんこん各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3である。 【野菜スープ】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

11/22(金)
豆腐ステーキ トマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のお浸し・おかゆ

材料 トマト <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 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3cm角(25g)の豆腐に小麦粉をまぶし、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。 【グリーンリーフと玉葱のお浸し】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

11/23(土)
野菜の卵とじ・つぶしポテト・おかゆ

材料 卵 ほうれん草 人参 じゃが芋 おかゆ
作り方 【野菜の卵とじ】 食べやすく切ったほうれん草大さじ3、人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。