





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


| 11/25(月) |
|--|
| 牛たま丼・大根と人参の煮もの |
|  |
| 材料 牛ひき肉 卵 大根 人参 おかゆ |
| 作り方 【牛たま丼】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）小さじ2をだし汁で煮る。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。 【大根と人参の煮もの】 食べやすく切った大根大さじ3、食べやすく切った人参を大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。 |

| 11/26(火) |
|---|
| キャベツのヨーグルトサラダ・野菜スープ・おかゆ |
|  |
| 材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト ブロッコリー 人参 おかゆ |
| 作り方 【キャベツのヨーグルトサラダ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。 【野菜スープ】 食べやすく切ったブロッコリー大さじ3、人参大さじ2を柔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て煮る。 |

| 11/27(水) |
|---|
| 豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し・玉葱とにらのみそ煮・おかゆ |
|  |
| 材料 豚切り落とし肉 サニーレタス又葉野菜 玉葱 にら おかゆ |
| 作り方 【豚肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス大さじ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。 【玉葱とにらのみそ煮】 食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。 |

| 11/28(木) |
|--|
| たらと野菜のやわらか煮・つぶしポテト・おかゆ |
|  |
| 材料 骨取りたら切身 白菜 青菜 じゃが芋 おかゆ |
| 作り方 【たらと野菜のやわらか煮】 たらは解凍して、皮・骨を取り、大さじ1をそぎ取り、ゆでる。食べやすく切った白菜・青菜各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、たらとあえ、しょうゆごく少々を加える。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。 |

| 11/29(金) |
|---|
| 鶏肉とかぼちゃのマッシュ・胡瓜とグリーンリーのサラダ・おかゆ |
|  |
| 材料 若鶏ムネ肉 かぼちゃ 胡瓜 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ |
| 作り方 【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。種・皮を取り、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ゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。 【胡瓜とグリーンリーのサラダ】 食べやすく切った胡瓜・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。 |

| 11/30(土) |
|---|
| 豚しゃぶ鍋風・おかゆ |
|  |
| 材料 豚モモ薄切り肉しゃぶしゃぶ用 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ |
| 作り方 【豚しゃぶ鍋風】 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。食べやすく切った白菜・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だし汁で煮る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えてさらに煮る。 0 |