


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

12/2(月)

ころころチキン・野菜のやわらか煮・おかゆ



材料
若鶏モモ肉

キャベツ
人参
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【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ゆでる。

12/3(火)

鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮・もやしのおひたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
チンゲン菜
人参

もやし

おかゆ

作り方
【鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。

【もやしのおひたし】
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

12/4(水)

白菜のオムレツ風・二色あえ・おかゆ



材料
卵
白菜

青菜
人参


おかゆ

作り方
【白菜のオムレツ風】
食べやすく切った白菜大さじ3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。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、青菜を加える。

12/5(木)

牛丼・レタスともやしのあえもの



材料
牛切り落とし肉
ピーマン

レタス又葉野菜
もやし

おかゆ

作り方
【牛丼】
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。食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでゆで、牛肉と共におかゆにのせる。

【レタスともやしのあえもの】
食べやすく切ったレタス・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/6(金)

野菜のそぼろ煮・白菜のおひたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱
人参

白菜


おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1をゆでる。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を柔らかくなるまでだし汁で煮、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおひたし】
食べやすく切った白菜大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

12/7(土)

キャベツのヨーグルトあえ・胡瓜と人参の煮もの・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

胡瓜
人参

おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトあえ】
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。

【胡瓜と人参の煮もの】
食べやすく切った胡瓜大さじ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。