

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

12/9(月)

お豆と野菜のケチャップ煮・グリーンリーのヨーグルトサラダ・おかゆ



材料
大豆水煮
ブロッコリー
人参

グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
おかゆ

作り方
【お豆と野菜のケチャップ煮】
皮を取り、食べやすく切った大豆水煮大さじ1、食べやすく切ったブロッコリー大さじ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、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。

【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
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る。ヨーグルト大さじ3にのせる。

12/10(火)

豚丼・白菜と玉葱のやわらか煮



材料
豚コマ
人参

白菜
玉葱


おかゆ

作り方
【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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉・しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【白菜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

12/11(水)

鶏肉と野菜のみそ煮・レタスのお浸し・おかゆ



材料
若鶏コマ
玉葱
ミニトマト

レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜のみそ煮】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1を食べやすく切り、ゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、さとう・みそごく少々を加えてさらに煮る。

【レタスのお浸し】
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでゆでる。

12/12(木)

くずし豆腐・野菜スープ・おかゆ



材料
生揚げ

キャベツ
人参
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜スープ】
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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加えて煮る。

12/13(金)

野菜のヨーグルトサラダ・青菜のやわらか煮・おかゆ



材料
もやし
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

青菜


おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったもやし大さじ3、人参大さじ2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。

【青菜のやわらか煮】
食べやすく切った青菜大さじ4を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

12/14(土)

鶏肉と大根のやわらか煮・レタスとトマトのサラダ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
大根

レタス又葉野菜
トマト

おかゆ

作り方
【鶏肉と大根のやわらか煮】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆで、鶏肉を加える。

【レタスとトマトのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。