

# 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

**12/16(月)**

**豚丼・サニーレタスと胡瓜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
人参  
  
サニーレタス又葉野菜  
胡瓜  
  
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。  
  
【サニーレタスと胡瓜のやわらか煮】  
食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

**12/17(火)**

**鶏肉とさつまいものみそ煮・ほうれん草と人参の煮びたし・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
さつまいも  
  
ほうれん草  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とさつまいものみそ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り食べやすく切ったさつまいも大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、みそごく少々を加える。  
  
【ほうれん草と人参の煮びたし】  
食べやすく切ったほうれん草大さじ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る。

**12/18(水)**

**じゃが芋のつぶしあえ・グリーンリーフとミニトマトのサラダ・おかゆ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
じゃが芋  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
ミニトマト  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉とじゃが芋のつぶしあえ】  
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。大人用でレンジ加熱し、皮をむいたじゃが芋大さじ3を加えて食べやすくつぶし、豚肉とあえる。  
  
【グリーンリーフとミニトマトのサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・種を取って食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

**12/19(木)**

**野菜のそぼろ煮・もやしのおかかあえ・おかゆ**




**材料**  
鶏ひき肉  
白菜  
人参  
  
もやし  
  
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ゆで、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。  
  
【もやしのおかかあえ】  
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。

**12/20(金)**

**キャベツオムレツ・玉葱のコーンあえ・おかゆ**




**材料**  
卵  
キャベツ  
  
玉葱  
カーネルコーン  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツオムレツ】  
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。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。  
  
【玉葱のコーンあえ】  
食べやすく切った玉葱大さじ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。

**12/21(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  
白菜  
水菜  
大根  
人参  
太葱  
  
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・水菜・大根各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。  
0