


# 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

**1/6(月)**

**鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ**




**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱  
  
キャベツ  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱の煮もの】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。  
  
【二色あえ】  
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を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

**1/7(火)**

**鶏かぼちゃ・やわらかサニーレタス・おかゆ**




**材料**  
若鶏コマ  
かぼちゃ  
玉葱  
  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏かぼちゃ】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3、食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。鶏肉、しょうゆごく少々を加えて混ぜる。  
  
【やわらかサニーレタス】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

**1/8(水)**

**豚肉と青菜のレンジ蒸し・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
青菜  
  
もやし  
胡瓜  
  
おかゆ

**作り方**  
【豚肉と青菜のレンジ蒸し】  
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った青菜大さじ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。  
  
【もやしと胡瓜のおひたし】  
食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

**1/9(木)**

**豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
白菜  
人参  
太葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜の小鍋風】  
3cm角の豆腐を食べやすく切り、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、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る。  
  
0

**1/10(金)**

**ツナサラダ・キャベツときのこの煮もの・おかゆ**



**材料**  
ツナフレーク油漬  
レタス又葉野菜  
  
キャベツ  
ぶなしめじ  
  
おかゆ

**作り方**  
【ツナサラダ】  
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。  
  
【キャベツときのこの煮もの】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**1/11(土)**

**玉葱の卵とじ・グリーンリーフと人参のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
卵  
玉葱  
  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【玉葱の卵とじ】  
食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。  
  
【グリーンリーフと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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、しょうゆごく少々を加える。