


# 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

1/13(月)

ゆで豚とレタスのあえもの・やわらかじゃが煮・おかゆ



**材料**  
豚切り落とし肉  
レタス又葉野菜

じゃが芋  
人参


おかゆ

**作り方**  
【ゆで豚とレタスのあえもの】  
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉とあえる。

【やわらかじゃが煮】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまで煮る。

1/14(火)

プレーンヨーグルト サニーレタスのせ・かぼちゃときのこの煮もの・おかゆ



**材料**  
サニーレタス又葉野菜  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
プレーンヨーグルト

かぼちゃ  
ぶなしめじ

おかゆ

**作り方**  
【プレーンヨーグルト サニーレタスのせ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。

【かぼちゃときのこの煮もの】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ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。

1/15(水)

豆腐ステーキ・ごぼうサラダ・おかゆ



**材料**  
豆腐

ごぼう  
人参  
ほうれん草


おかゆ

**作り方**  
【豆腐ステーキ】  
水気をきった豆腐3cm角(25g)に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【ごぼうサラダ】  
細かく刻んだごぼう大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったほうれん草大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/16(木)

豚肉と玉葱の煮もの・れんこんとピーマンのマヨあえ・おかゆ



**材料**  
豚切り落とし肉  
玉葱

れんこん  
ピーマン


おかゆ

**作り方**  
【豚肉と玉葱の煮もの】  
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮る。

【れんこんとピーマンのマヨあえ】  
食べやすく切ったれんこん大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

1/17(金)

トマトのオムレツ風・野菜スープ・おかゆ



**材料**  
トマト  
<ご家庭でご用意いただく材料>  
卵

大根  
キャベツ


おかゆ

**作り方**  
【トマトのオムレツ風】  
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【野菜スープ】  
食べやすく切った大根・キャベツ各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

1/18(土)

鶏肉と玉葱のみそ煮・白菜と人参の煮びたし・おかゆ



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱

白菜  
人参

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のみそ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。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、みそごく少々を加える。

【白菜と人参の煮びたし】  
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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。