


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

1/20(月)

青菜のオムレツ風・大根と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
卵
青菜

大根
人参


おかゆ

作り方
【青菜のオムレツ風】
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。

【大根と人参のやわらか煮】
食べやすく切った大根大さじ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。

1/21(火)

肉豆腐・白菜と人参の煮びたし・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
豆腐

白菜
人参

おかゆ

作り方
【肉豆腐】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉小さじ2に、2cm角の豆腐、片栗粉1つまみを加えてよく混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/22(水)

ツナサラダ・アスパラと玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
グリーンリーフ又葉野菜

グリーンアスパラ
玉葱


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、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

【アスパラと玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切ったアスパラ（根元は皮をむく）大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/23(木)

豚肉とキャベツのレンジ蒸し・胡瓜とトマトのおひたし・おかゆ



材料
豚コマ
キャベツ

胡瓜
トマト

おかゆ

作り方
【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【胡瓜とトマトのおひたし】
食べやすく切った胡瓜大さじ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だし汁でゆでる。

1/24(金)

鶏丼・野菜スープ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

ブロッコリー
人参


おかゆ

作り方
【鶏丼】
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を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて煮、おかゆにのせる。

【野菜スープ】
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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

1/25(土)

豚肉とかぼちゃのみそ煮・キャベツとコーンのサラダ・おかゆ



材料
豚コマ
かぼちゃ

キャベツ
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚肉とかぼちゃのみそ煮】
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。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加えてさらに煮る。

【キャベツとコーンのサラダ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。