


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

1/27(月)

ポークチャップ・グリーンリーフと人参のやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜
人参


おかゆ

作り方
【ポークチャップ】
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を柔らかくなるまで煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。

【グリーンリーフと人参のやわらかあえ】
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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

1/28(火)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
キャベツ

胡瓜
人参
マカロニ

おかゆ

作り方
【鶏肉とキャベツのレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【マカロニサラダ】
食べやすく切った胡瓜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

1/29(水)

豚肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
豚コマ
白菜
もやし
ぶなしめじ


おかゆ

作り方
【豚肉と野菜の小鍋風】
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・もやし各大さじ3、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る。豚肉、さとう・しょうゆごく少々を加えて煮る。

0

1/30(木)

さつまいのヨーグルトサラダ・キャベツとミニトマトのやわらか煮・おかゆ



材料
さつまい
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

キャベツ
ミニトマト


おかゆ

作り方
【さつまいのヨーグルトサラダ】
皮をむき、食べやすく切ったさつまい大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。ヨーグルト大さじ3とあえる。

【キャベツとミニトマトのやわらか煮】
ミニトマト1コの皮・種を取り、食べやすく切ったキャベツ大さじ3と共にを柔らかくなるまでだし汁で煮る。

1/31(金)

ねぎみそだれチキン・白菜ときのこのスープ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
太葱

白菜
えのき茸

おかゆ

作り方
【ねぎみそだれチキン】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼く。食べやすく切った太葱大さじ1にみそごく少々を混ぜ、ラップをかけレンジで目安として500Wで約1分加熱し、鶏肉にかける。

【白菜ときのこのスープ】
食べやすく切った白菜大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

2/1(土)

人参の卵とじ丼・温野菜サラダ



材料
卵
人参

サニーレタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【人参の卵とじ丼】
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【温野菜サラダ】
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だし汁でゆでる。