


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

2/3(月)
トマトのヨーグルトがけ・キャベツと人参のおひたし・おかゆ

材料 トマト <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 人参 おかゆ
作り方 【トマトのヨーグルトがけ】 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ゆでる。ヨーグルト大さじ3をかける。 【キャベツと人参のおひたし】 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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

2/4(火)
豆腐ステーキ・きのこ野菜のスープ・おかゆ

材料 豆腐 青菜 太葱 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ】 水気をきった3cm角(25g)の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。 【きのこ野菜のスープ】 食べやすく切った青菜大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1、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、だし汁大さじ3を加える。

2/5(水)
豚肉と野菜の煮もの・つぶしポテト・おかゆ


材料 豚切り落とし肉 もやし にら ジャガイモ おかゆ
作り方 【豚肉と野菜の煮もの】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉・しょうゆごく少々を加える。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでゆで、食べやすくつぶす。

2/6(木)
ほうれん草オムレツ・グリーンリーフと玉葱のやわらか煮・おかゆ

材料 卵 ほうれん草 グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【ほうれん草オムレツ】 食べやすく切ったほうれん草大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分30秒加熱し、食べやすくほぐし、ケチャップごく少々をかける。 【グリーンリーフと玉葱のやわらか煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/7(金)
豚肉と野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料 豚コマ 白菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のみそ鍋】 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、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、豚肉、みそごく少々を加える。 0

2/8(土)
チンゲン菜の卵とじ・大根と人参のおかかあえ・おかゆ

材料 卵 チンゲン菜 大根 人参 おかゆ
作り方 【チンゲン菜の卵とじ】 食べやすく切ったチンゲン菜大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通す。 【大根と人参のおかかあえ】 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ゆで、削り節ごく少々を加えて混ぜる。