

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

2/10(月)

豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
豚コマ
大根

青菜
人参


おかゆ

作り方
【豚肉と大根の煮もの】
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。食べやすく切った大根大さじ3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。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。

2/11(火)

キャベツの卵とじ丼・やわらかじゃが煮



材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

じゃが芋
人参


おかゆ

作り方
【キャベツの卵とじ丼】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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、十分に火を通し、おかゆにのせる。

【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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

2/12(水)

グリーンリーのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

胡瓜
玉葱

おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
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、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【胡瓜と玉葱のやわらかあえ】
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

2/13(木)

くずし豆腐・ほうれん草のみそ汁・おかゆ



材料
豆腐

ほうれん草
白菜
もやし


おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすい大きさにほぐす。

【ほうれん草のみそ汁】
食べやすく切ったほうれん草・白菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加える。

2/14(金)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・人参とピーマンのおひたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

人参
ピーマン

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1に、食べやすく切った玉葱大さじ3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。

【人参とピーマンのおひたし】
食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。削り節・しょうゆごく少々をかける。

2/15(土)

豚肉のトマトソースがけ・レタスと胡瓜のやわらか煮・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
トマト

レタス又葉野菜
胡瓜

おかゆ

作り方
【豚肉のトマトソースがけ】
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、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豚肉にかける。

【レタスと胡瓜のやわらか煮】
食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。