

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

2/17(月)

人参のオムレツ風・グリーンリーフとミニトマトのおひたし・おかゆ




材料
卵
人参
グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト
おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【グリーンリーフとミニトマトのおひたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、皮・種を取ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

2/18(火)

キャベツのヨーグルトサラダ・玉葱とピーマンのやわらか煮・おかゆ




材料
キャベツ
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト
玉葱
ピーマン
おかゆ

作り方
【キャベツのヨーグルトサラダ】
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。ヨーグルト大さじ3をあえる。

【玉葱とピーマンのやわらか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3、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煮、しょうゆごく少々を加える。

2/19(水)

ころころチキン・野菜のおかかあえ・おかゆ




材料
若鶏コマ
レタス又葉野菜
大根
ごぼう
おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【野菜のおかかあえ】
食べやすく切ったレタス・大根各大さじ3、細かく刻んだごぼう大さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆで、削り節ごく少々である。

2/20(木)

豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ




材料
豆腐
白菜
もやし
人参
おかゆ

作り方
【豆腐と野菜の小鍋風】
食べやすく切った3cm角の豆腐、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ゆで、さとう・しょうゆごく少々を加える。

0

2/21(金)

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ




材料
若鶏ムネ肉
キャベツ
スパゲティ
ブロッコリー
胡瓜
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。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったブロッコリー・胡瓜各大さじ3、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1を柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々である。

2/22(土)

大根の卵とじ・青菜と人参のおひたし・おかゆ



材料
卵
大根
青菜
人参
おかゆ

作り方
【大根の卵とじ】
食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。

【青菜と人参のおひたし】
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、水にさらして水気を絞る。食べやすく切った人参大さじ2を青菜と共に柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。