


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

3/3(月)

豚肉とレタスのやわらか煮・胡瓜と玉葱のあえもの・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

胡瓜
玉葱


おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのやわらか煮】
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。食べやすく切ったレタス大さじ3を食べやすく切り、軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加える。

【胡瓜と玉葱のあえもの】
食べやすく切った玉葱・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/4(火)

ミニトマトのオムレツ風・野菜スープ・おかゆ



材料
卵
ミニトマト

グリーンリーフ又葉野菜
カーネルコーン


おかゆ

作り方
【ミニトマトのオムレツ風】
皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟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。

【野菜スープ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3、細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

3/5(水)

2色野菜のヨーグルトサラダ・やわらかかぼちゃ・おかゆ



材料
キャベツ
人参
＜ご家庭でご用意いただく材料＞
プレーンヨーグルト

かぼちゃ

おかゆ

作り方
【2色野菜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、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。

【やわらかかぼちゃ】
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/6(木)

野菜のそぼろ煮・白菜のおひたし・おかゆ



材料
鶏ひき肉
玉葱
人参

白菜

おかゆ

作り方
【野菜のそぼろ煮】
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮、ひき肉、しょうゆごく少々を加える。

【白菜のおひたし】
食べやすく切った白菜大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/7(金)

豆腐ステーキ・青菜とさつま芋のみそ汁・おかゆ



材料
豆腐

青菜
さつま芋
太葱


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。

【青菜とさつま芋のみそ汁】
食べやすく切った青菜大さじ3、皮をむき、食べやすく切ったさつま芋大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を軟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て煮る。

3/8(土)

牛肉ポテト・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ



材料
牛コマ
じゃが芋

サニーレタス又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【牛肉ポテト】
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでてつぶし、牛肉を加える。

【サニーレタスとミニトマトのサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを軟らかくなるまでだし汁でゆでる。