

# 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

<b>3/10(月)</b>
<b>野菜のみそ鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 もやし 人参 ぶなしめじ  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【野菜のみそ鍋風】</b> 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切ったもやし大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、みそ少々を加える。  0

<b>3/11(火)</b>
<b>人参の卵とじ丼・温野菜サラダ</b>

<b>材料</b> 卵 人参  サニーレタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【人参の卵とじ丼】</b> 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。  <b>【温野菜サラダ】</b> 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。

<b>3/12(水)</b>
<b>ころころチキン ミニトマトソースがけ・玉葱と白菜の煮びたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏ムネ肉 ミニトマト  玉葱 白菜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ころころチキン ミニトマトソースがけ】</b> 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。ミニトマト1コの皮・種を取り、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約20秒加熱し、すりつぶして鶏肉にかける。  <b>【玉葱と白菜の煮びたし】</b> 食べやすく切った玉葱・白菜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

<b>3/13(木)</b>
<b>豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豚コマ 大根  青菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚肉と大根の煮もの】</b> 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。  <b>【二色あえ】</b> 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。

<b>3/14(金)</b>
<b>ポテトのヨーグルトがけ・グリーンリーのコーン煮・おかゆ</b>

<b>材料</b> じゃが芋 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト  グリーンリーフ又葉野菜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ポテトのヨーグルトがけ】</b> 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3をかける。  <b>【グリーンリーのコーン煮】</b> 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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

<b>3/15(土)</b>
<b>くずし豆腐・きのここと野菜のスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  玉葱 青菜 えのき茸  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【くずし豆腐】</b> 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し、削り節少々を振る。  <b>【きのここと野菜のスープ】</b> 食べやすく切った玉葱・青菜各大さじ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る。だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。