


# 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

**3/17(月)**

**二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ**



**材料**  
白菜  
人参  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
  
サニーレタス又葉野菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【二色野菜のヨーグルトあえ】  
食べやすく切った白菜大さじ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。  
  
【サニーレタスの煮びたし】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

**3/18(火)**

**玉葱の卵とじ・レタスと人参のやわらか煮・おかゆ**




**材料**  
卵  
玉葱  
  
レタス  
人参  
  
おかゆ

**作り方**  
【玉葱の卵とじ】  
食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。溶き卵1/2コでとじ、十分に火を通す。  
  
【レタスと人参のやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ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、しょうゆごく少々を加える。

**3/19(水)**

**洋風豚丼・二色あえ**




**材料**  
豚切り落とし肉  
ピーマン  
  
キャベツ  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【洋風豚丼】  
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。食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、ケチャップごく少々を加えてさらに煮、おかゆにのせる。  
  
【二色あえ】  
食べやすく切ったキャベツ・もやし各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。

**3/20(木)**

**そぼろかぼちゃ・玉葱と水菜のおひたし・おかゆ**



**材料**  
鶏ひき肉  
かぼちゃ  
  
玉葱  
水菜  
  
おかゆ

**作り方**  
【そぼろかぼちゃ】  
ひき肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々を加えて混ぜる。  
  
【玉葱と水菜のおひたし】  
食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

**3/21(金)**

**豆腐ステーキ・温野菜サラダ・おかゆ**




**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐  
  
ほうれん草  
グリーンリーフ又葉野菜  
人参  
  
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。しょうゆごく少々をかける。  
  
【温野菜サラダ】  
食べやすく切ったほうれん草・グリーンリーフ各大さじ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ゆでる。

**3/22(土)**

**牛肉と白菜の煮もの・もやしとにらのスープ・おかゆ**



**材料**  
牛切り落とし肉  
白菜  
  
もやし  
にら  
  
おかゆ

**作り方**  
【牛肉と白菜の煮もの】  
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。食べやすく切った白菜大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、牛肉を加えてさらに煮る。  
  
【もやしとにらのスープ】  
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を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。