


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

3/24(月)

野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ



材料
 青菜
 人参
 <ご家庭でご用意いただく材料>
 プレーンヨーグルト

じゃが芋


おかゆ

作り方
【野菜のヨーグルトあえ】
 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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。

【つぶしポテト】
 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を柔らかくなるまでだし汁でゆで、食べやすくつぶす。

3/25(火)

豆腐ステーキ・野菜汁・おかゆ



材料
 豆腐

水菜
 大根
 人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
 豆腐3cm角(25g)は水気をきって食べやすく切り、片栗粉をまぶして少量の油でこんがり焼く。

【野菜汁】
 食べやすく切った水菜・大根各大さじ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、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

3/26(水)

豚丼・白菜と玉葱のやわらか煮



材料
 豚コマ
 人参

白菜
 玉葱


おかゆ

作り方
【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。食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加え、おかゆにのせる。

【白菜と玉葱のやわらか煮】
 食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/27(木)

鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し・ほうれん草とトマトのおひたし・おかゆ



材料
 若鶏コマ
 グリーンリーフ又葉野菜

ほうれん草
 トマト


おかゆ

作り方
【鶏肉とグリーンリーのレンジ蒸し】
 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を混ぜ合わせ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【ほうれん草とトマトのおひたし】
 食べやすく切ったほうれん草大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

3/28(金)

きのこのオムレツ・青菜の煮びたし・おかゆ



材料
 卵
 ぶなしめじ

青菜
 もやし


おかゆ

作り方
【きのこのオムレツ】
 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加えて混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【青菜の煮びたし】
 食べやすく切った青菜・もやし各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

3/29(土)

ツナサラダ・アスパラと玉葱のやわらかあえ・おかゆ



材料
 ツナフレーク油漬
 レタス又葉野菜

グリーンアスパラ
 玉葱

おかゆ

作り方
【ツナサラダ】
 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、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、マヨネーズごく少々をあえる。

【アスパラと玉葱のやわらかあえ】
 食べやすく切ったアスパラ(根元は皮をむく)大さじ1強、食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。