

# 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。