

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

3/31(月)	4/1(火)	4/2(水)
鶏肉とレタスのレンジ蒸し・パンプキンサラダ・おかゆ	ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーンあえ・おかゆ	豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ
		
材料 若鶏モモ肉 レタス又葉野菜 かぼちゃ 胡瓜 おかゆ	材料 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 白菜 カーネルコーン おかゆ	材料 豆腐 にら チンゲン菜 人参 おかゆ
作り方 【鶏肉とレタスのレンジ蒸し】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【パンプキンサラダ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ・食べやすく切った胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。	作り方 【ポテトのヨーグルトがけ】 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。 【白菜のコーンあえ】 食べやすく切った白菜大さじ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ゆでる。	作り方 【豆腐と野菜の小鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切ったにら大さじ1、食べやすく切ったチンゲン菜大さじ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、さとう・しょうゆ各ごく少々を加える。 0

4/3(木)	4/4(金)	4/5(土)
キャベたま丼・もやしと人参のみそ汁	グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜と玉葱のケチャップ煮・おかゆ	鶏肉と玉葱の煮もの・サニーレタスのあえもの・おかゆ
		
材料 卵 キャベツ もやし 人参 おかゆ	材料 グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> ヨーグルト 白菜 玉葱 おかゆ	材料 若鶏コマ 玉葱 サニーレタス又葉野菜 人参 おかゆ
作り方 【キャベたま丼】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、溶き卵1/2コを混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、食べやすくほぐし、おかゆにのせる。 【もやしと人参のみそ汁】 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。	作り方 【グリーンリーのヨーグルトサラダ】 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、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【白菜と玉葱のケチャップ煮】 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、ケチャップごく少々を加える。	作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。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煮、鶏肉を加えて混ぜる。 【サニーレタスのあえもの】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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、マヨネーズごく少々を混ぜる。