


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

4/14(月)

鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・トマトと胡瓜のスープ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

トマト
胡瓜

おかゆ

作り方
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3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。

【トマトと胡瓜のスープ】
皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1、食べやすく切った胡瓜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

4/15(火)

牛丼・もやしと人参のやわらかあえ



材料
牛ひき肉
にら

もやし
人参


おかゆ

作り方
【牛丼】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切ったにら大さじ1を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、さとう・しょうゆ各ごく少々を加え、おかゆにのせる。

【もやしと人参のやわらかあえ】
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る。

4/16(水)

豚肉と玉葱の煮もの・レタスとコーンのサラダ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

レタス又葉野菜
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱の煮もの】
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。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮る。

【レタスとコーンのサラダ】
食べやすく切ったレタス大さじ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。

4/17(木)

くずし豆腐・野菜汁・おかゆ



材料
豆腐

ごぼう
人参
キャベツ

おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
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。

【野菜汁】
細かく刻んだごぼう大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったキャベツ大さじ3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。

4/18(金)

鶏肉とかぼちゃのマッシュ・グリーンリーフとほうれん草の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉
かぼちゃ

グリーンリーフ又葉野菜
ほうれん草

おかゆ

作り方
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。種・皮を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでて粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【グリーンリーフとほうれん草の煮びたし】
食べやすく切ったグリーンリーフ・ほうれん草各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

4/19(土)

もやしのオムレツ風・胡瓜と人参のやわらか煮・おかゆ



材料
もやし
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

胡瓜
人参

おかゆ

作り方
【もやしのオムレツ風】
食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。

【胡瓜と人参のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮る。