


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

4/28(月)

鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
玉葱

キャベツ
人参


おかゆ

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。

【二色あえ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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ゆでる。

4/29(火)

プレーンヨーグルト ミントマトのせ・かぼちゃとグリーンリーフのサラダ・おかゆ



材料
ミントマト
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

グリーンリーフ又葉野菜
かぼちゃ


おかゆ

作り方
【プレーンヨーグルト ミントマトのせ】
皮・種を取り、食べやすく切ったミントマト1コを柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3にのせる。

【かぼちゃとグリーンリーフのサラダ】
皮・種を取って食べやすく切ったかぼちゃ・グリーンリーフ各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

4/30(水)

鶏肉と野菜の小鍋風・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉
えのき茸
白菜
大根


おかゆ

作り方
【鶏肉と野菜の小鍋風】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜・大根各大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。鶏肉、みそごく少々を加えて煮る。

0

5/1(木)

豚肉とレタスのレンジ蒸し・コーンじゃが



材料
豚切り落とし肉
レタス又葉野菜

じゃが芋
コーン

おかゆ

作り方
【豚肉とレタスのレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったレタス大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。

【コーンじゃが】
食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

5/2(金)

人参のオムレツ風・ブロッコリーと白菜の煮びたし・おかゆ



材料
人参
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

ブロッコリー
白菜

おかゆ

作り方
【人参のオムレツ風】
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。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。

【ブロッコリーと白菜の煮びたし】
食べやすく切ったブロッコリー・白菜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/3(土)

くずし豆腐・野菜のスープ・おかゆ



材料
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

大根
もやし
人参

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。

【野菜のスープ】
食べやすく切った大根・もやし各大さじ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、しょうゆごく少々を加える。