



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

5/5(月)
0

材料 0
作り方 0

5/6(火)
豚丼・根菜のあえもの

材料 豚切り落とし肉 人参 ごぼう 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。 【根菜のあえもの】 細かく刻んだごぼう大さじ1、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。

5/7(水)
ミネストローネ・白菜のコーン煮・おかゆ

材料 若鶏モモ角切り肉 じゃが芋 白菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【ミネストローネ】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉、だし汁大さじ3、ケチャップごく少々を加えてさらに煮る。 【白菜のコーン煮】 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煮る。

5/8(木)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・野菜スープ・おかゆ

材料 豚コマ キャベツ 玉葱 かぼちゃ おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【野菜スープ】 食べやすく切った玉葱大さじ3、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ゆで、だし汁大さじ3を加える。

5/9(金)
トマトのヨーグルトあえ・レタスと胡瓜のチーズサラダ・おかゆ

材料 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 レタス又葉野菜 胡瓜 ナチュラルチーズ おかゆ
作り方 【トマトのヨーグルトあえ】 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ゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。 【レタスと胡瓜のチーズサラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。チーズ1つまみを混ぜ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱する。

5/10(土)
牛肉豆腐・野菜の煮もの・おかゆ

材料 牛すきやき用 焼豆腐 えのき茸 白菜 太葱 おかゆ
作り方 【牛肉豆腐】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉小さじ2をゆでる。食べやすく切った2cm角の焼豆腐をだし汁で煮、牛肉、さとう・しょうゆ各ごく少々を加え、汁気がなくなるまで煮、くずしながら混ぜる。 【野菜の煮もの】 細かく刻んだえのき茸大さじ1、食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮る。