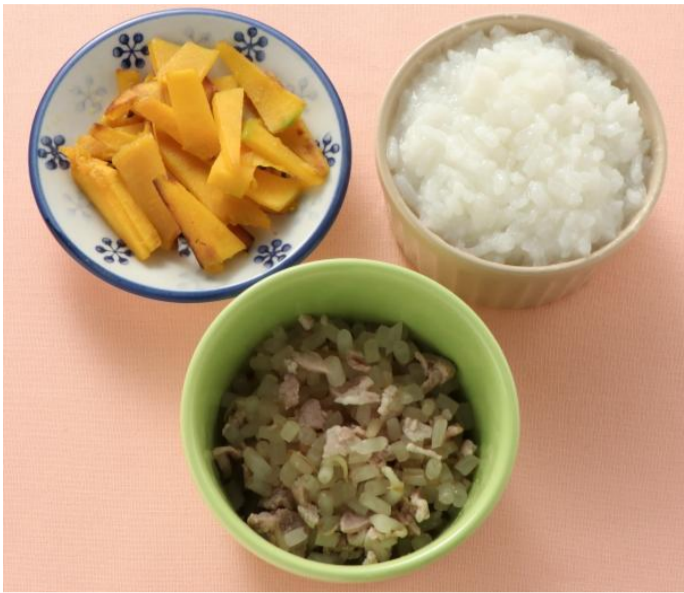




プチママ 離乳食の作り方 (9~11ヶ月頃)

※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


5/12(月)
豚肉ともやしのやわらか煮・焼きかぼちゃ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 もやし かぼちゃ おかゆ
作り方 【豚肉ともやしのやわらか煮】 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、しょうゆごく少々を加える。 【焼きかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

5/13(火)
野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料 豆腐 キャベツ 玉葱 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【野菜のみそ鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、みそごく少々を加える。 0

5/14(水)
二色野菜のヨーグルトあえ・サニーレタスの煮びたし・おかゆ

材料 白菜 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> プレーンヨーグルト サニーレタス又葉野菜 おかゆ
作り方 【二色野菜のヨーグルトあえ】 食べやすく切った白菜大さじ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、ヨーグルト大さじ3と混ぜ合わせる。 【サニーレタスの煮びたし】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/15(木)
もやしのオムレツ風・胡瓜と人参のおかかあえ・おかゆ

材料 卵 もやし 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、十分に火を通す。 【胡瓜と人参のおかかあえ】 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ゆで、削り節ごく少々をあえる。

5/16(金)
チキンとトマトのレンジ蒸し・レタスとコーンのサラダ・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 トマト レタス又葉野菜 カーネルコーン おかゆ
作り方 【チキンとトマトのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、鶏肉と共に盛る。 【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ゆで、マヨネーズごく少々をあえる。

5/17(土)
ミートライス・じゃが芋とほうれん草のスープ

材料 牛豚ひき肉 玉葱 じゃが芋 ほうれん草 おかゆ
作り方 【ミートライス】 ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。 【じゃが芋とほうれん草のスープ】 食べやすく切ったじゃが芋・ほうれん草各大さじ3を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。