

## 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

5/19(月)	5/20(火)	5/21(水)
<b>豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ</b>	<b>豆腐とグリーンリーフのとろみ煮・ごぼうと人参の煮びたし・おかゆ</b>	<b>鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し・トマトと胡瓜のスープ・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 豚コマ 大根  青菜 人参  おかゆ	<b>材料</b> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜  ごぼう 人参  おかゆ	<b>材料</b> 若鶏モモ肉 サニーレタス又葉野菜  トマト 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> 【豚肉と大根の煮もの】 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。食べやすく切った大根大さじ3を軟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。  【二色あえ】 食べやすく切った青菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでゆでる。	<b>作り方</b> 【豆腐とグリーンリーフのとろみ煮】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。3cm角の豆腐をつぶしながら加えてさらに煮、みそごく少々を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。  【ごぼうと人参の煮びたし】 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を軟らかくなるまでだし汁で煮る。	<b>作り方</b> 【鶏肉とサニーレタスのレンジ蒸し】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1、食べやすく切ったサニーレタス大さじ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を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。
5/22(木)	5/23(金)	5/24(土)
<b>ポテトのヨーグルトかけ・白菜のコーンあえ・おかゆ</b>	<b>豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</b>	<b>ツナオムレツ・温野菜サラダ・おかゆ</b>
		
<b>材料</b> 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	<b>材料</b> 豆腐 玉葱 ピーマン もやし  おかゆ	<b>材料</b> ツナフレーク油漬 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵  レタス又葉野菜 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> 【ポテトのヨーグルトかけ】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を軟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を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。	<b>作り方</b> 【豆腐と野菜の小鍋風】 食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った玉葱・もやし各大さじ3、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆ・さとうごく少々を加える。	<b>作り方</b> 【ツナオムレツ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、溶き卵1/2コを混ぜて十分に火を通す。  【温野菜サラダ】 食べやすく切ったレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。