

# 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)**

**豚肉と大根の煮もの・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚コマ  
大根

青菜  
人参


おかゆ

**作り方**  
【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。

【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を柔らかくなるまでゆでる。

**5/20(火)**

**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**



**材料**  
豆腐  
グリーンリーフ又葉野菜

ごぼう  
人参

おかゆ

**作り方**  
【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を柔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を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

**5/21(水)**

**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**



**材料**  
若鶏モモ肉  
サニーレタス又葉野菜

トマト  
胡瓜


おかゆ

**作り方**  
【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を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

**5/22(木)**

**ポテトのヨーグルトがけ・白菜のコーンあえ・おかゆ**



**材料**  
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

**作り方**  
【ポテトのヨーグルトがけ】  
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、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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**5/23(金)**

**豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
玉葱  
ピーマン  
もやし


おかゆ

**作り方**  
【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を柔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。

0

**5/24(土)**

**ツナオムレツ・温野菜サラダ・おかゆ**



**材料**  
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

**作り方**  
【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を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。