

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

5/26(月)

くずし豆腐・野菜スープ・おかゆ



材料
生揚げ
サニーレタス又葉野菜
トマト
ぶなしめじ
おかゆ

作り方
【くずし豆腐】
生揚げの中身大さじ2をくり抜いてゆでる。食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振る。

【野菜スープ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3を加える。

5/27(火)

豚丼・白菜と玉葱のやわらか煮



材料
豚コマ
人参

白菜
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。

【白菜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った白菜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮る。

5/28(水)

プレーンヨーグルト ミントマトあえ・胡瓜とグリーンリーフのサラダ・おかゆ



材料
ミニトマト
<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
胡瓜
おかゆ

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

【胡瓜とグリーンリーフのサラダ】
食べやすく切った胡瓜・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。

5/29(木)

豚肉と玉葱のレンジ蒸し・二色あえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
玉葱

青菜
人参
おかゆ

作り方
【豚肉と玉葱のレンジ蒸し】
脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ3にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、しょうゆごく少々をかける。

【二色あえ】
食べやすく切った青菜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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、青菜を加える。

5/30(金)

グリーンリーフのオムレツ風・大根と人参の煮もの・おかゆ



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
卵

大根
人参
おかゆ

作り方
【グリーンリーフのオムレツ風】
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。

【大根と人参の煮もの】
食べやすく切った大根大さじ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煮る。

5/31(土)

野菜のみそ鍋風・おかゆ



材料
豆腐
もやし
塩蔵わかめ
白菜
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、食べやすく切ったもやし・白菜各大さじ3、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1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