

# 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

**6/2(月)**

**鶏肉と玉葱のケチャップ煮・グリーンリーフとコーンのサラダ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ角切り肉  
玉葱

グリーンリーフ又葉野菜  
カーネルコーン

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のケチャップ煮】  
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉、ケチャップごく少々を加える。

【グリーンリーフとコーンのサラダ】  
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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。

**6/3(火)**

**豆腐と野菜のみそ鍋風・おかゆ**



**材料**  
豆腐  
白菜  
人参  
にら

おかゆ

**作り方**  
【豆腐と野菜のみそ鍋風】  
食べやすく切った3cm角の豆腐、食べやすく切った白菜大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切ったにら大さじ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

**6/4(水)**

**鶏肉とかぼちゃのマッシュ・キャベツときのこのスープ・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
かぼちゃ

キャベツ  
ぶなしめじ

おかゆ

**作り方**  
【鶏肉とかぼちゃのマッシュ】  
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、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ3を柔らかくなるまでだし汁で煮て粗くつぶし、鶏肉と混ぜる。

【キャベツときのこのスープ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ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ゆで、だし汁大さじ3を加える。

**6/5(木)**

**豚肉ともやしのやわらか煮・二色あえ・おかゆ**



**材料**  
豚切り落とし肉  
もやし

青菜  
人参

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。

【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。

**6/6(金)**

**鶏そぼろ丼・白菜とレタスのおひたし**



**材料**  
鶏ひき肉  
玉葱

白菜  
レタス又葉野菜

おかゆ

**作り方**  
【鶏そぼろ丼】  
ひき肉大さじ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だし汁で煮、ひき肉を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、おかゆにのせる。

【白菜とレタスのおひたし】  
食べやすく切った白菜・レタス各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

**6/7(土)**

**牛肉ポテト・サニーレタスとミニトマトのサラダ・おかゆ**



**材料**  
牛コマ  
じゃが芋

サニーレタス又葉野菜  
ミニトマト

おかゆ

**作り方**  
【牛肉ポテト】  
脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ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だし汁でゆでてつぶし、牛肉を加える。

【サニーレタスとミニトマトのサラダ】  
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったミニトマト1コを柔らかくなるまでだし汁でゆでる。