

# 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

6/9(月)
<b>豚丼・キャベツと玉葱のあえもの</b>

<b>材料</b> 豚切り落とし肉 ピーマン  キャベツ 玉葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豚丼】</b> 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。食べやすく切ったピーマン大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮、豚肉を加えてさらに煮、おかゆにのせる。  <b>【キャベツと玉葱のあえもの】</b> 食べやすく切ったキャベツ・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/10(火)
<b>豆腐と野菜の小鍋風・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐 白菜 人参 太葱  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐と野菜の小鍋風】</b> 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、食べやすく切った太葱大さじ1を柔らかくなるまでゆで、さとう・しょうゆ各ごく少々を加える。  0

6/11(水)
<b>鶏肉と大根のおかか煮・レタスと人参のマヨあえ・おかゆ</b>

<b>材料</b> 若鶏コマ 大根  レタス又葉野菜 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【鶏肉と大根のおかか煮】</b> 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を柔らかくなるまで煮、鶏肉、削り節ごく少々を加えて煮る。  <b>【レタスと人参のマヨあえ】</b> 食べやすく切ったレタス大さじ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、マヨネーズごく少々であえる。

6/12(木)
<b>ミニトマトのオムレツ風・もやしと胡瓜のおひたし・おかゆ</b>

<b>材料</b> 卵 ミニトマト  もやし 胡瓜  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【ミニトマトのオムレツ風】</b> 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る。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通す。  <b>【もやしと胡瓜のおひたし】</b> 食べやすく切ったもやし・胡瓜各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。

6/13(金)
<b>グリーンリーのヨーグルトサラダ・白菜とコーンのスープ・おかゆ</b>

<b>材料</b> グリーンリーフ又葉野菜 <ご家庭でご用意いただく材料> ヨーグルト  白菜 カーネルコーン  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【グリーンリーのヨーグルトサラダ】</b> 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、ヨーグルト大さじ3とあえる。  <b>【白菜とコーンのスープ】</b> 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ゆで、だし汁大さじ3を加える。

6/14(土)
<b>豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ</b>

<b>材料</b> 豆腐  青菜 玉葱 人参  おかゆ
<b>作り方</b> <b>【豆腐ステーキ】</b> 水気をきった3cm角(25g)豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。  <b>【野菜の煮もの】</b> 食べやすく切った青菜(葉の部分)・玉葱各大さじ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。