

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

6/16(月)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・マカロニサラダ・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 キャベツ マカロニ 人参 カーネルコーン おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切ったキャベツ大さじ3に片栗粉1つまみを加えて混ぜ、ラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【マカロニサラダ】 食べやすく切った人参大さじ2、細かく刻んだコーン小さじ1、大人用でゆで、食べやすく切ったマカロニ大さじ1を軟らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

6/17(火)
鶏肉と大根のやわらか煮・白菜とえのきの煮びたし・おかゆ

材料 若鶏ムネ肉 大根 白菜 えのき茸 おかゆ
作り方 【鶏肉と大根のやわらか煮】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った大根大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉、しょうゆごく少々を加える。 【白菜とえのきの煮びたし】 食べやすく切った白菜大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

6/18(水)
野菜のヨーグルトあえ・つぶしポテト・おかゆ

材料 青菜 人参 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ プレーンヨーグルト じゃが芋 おかゆ
作り方 【野菜のヨーグルトあえ】 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。ヨーグルト大さじ3を加えて混ぜる。 【つぶしポテト】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ4を軟らかくなるまでだし汁でゆで、食べやすくつぶす。

6/19(木)
レタスの白あえ風・トマトと胡瓜のスープ・おかゆ

材料 豆腐 レタス又葉野菜 トマト 胡瓜 おかゆ
作り方 【レタスの白あえ風】 食べやすく切ったレタス大さじ3を軟らかくなるまでゆで、3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまでさらにゆで、つぶしながら混ぜる。 【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。

6/20(金)
豚肉と野菜のみそ鍋風・おかゆ

材料 豚コマ 白菜 もやし 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と野菜のみそ鍋風】 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。食べやすく切った白菜・もやし各大さじ3、食べやすく切った人参大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加える。 0

6/21(土)
ほうれん草オムレツ・きのこ玉葱の煮もの・おかゆ

材料 ほうれん草 ＜ご家庭でご用意いただく材料＞ 卵 玉葱 ぶなしめじ おかゆ
作り方 【ほうれん草オムレツ】 食べやすく切ったほうれん草大さじ3を軟らかくなるまでゆで、水にさらして水気を絞る。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。 【きのこ玉葱の煮もの】 食べやすく切った玉葱大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでだし汁で煮る。