

# 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

**7/7(月)**

**ひき肉と野菜のみそ煮・やわらかもやし・おかゆ**



**材料**  
豚ひき肉  
太葱  
にら  
  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【ひき肉と野菜のみそ煮】  
ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った太葱・にら各  
大さじ1を柔らかくなるまでゆでる。ひき肉、みそごく少々  
を加えて煮る。  
  
【やわらかもやし】  
食べやすく切ったもやし大さじ4を柔らかくなるまでだし汁  
で煮る。

**7/8(火)**

**くずし豆腐・ひじきのあえもの・おかゆ**



**材料**  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
豆腐  
  
小芽ひじき  
玉葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【くずし豆腐】  
3cm角の豆腐をレンジで目安として500Wで約1分  
加熱し、食べやすい大きさにほぐし、削り節少々を振  
る。  
  
【ひじきのあえもの】  
水で戻したひじき大さじ1、食べやすく切った玉葱大さじ  
3を柔らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加える。

**7/9(水)**

**ツナのサラダうどん・レタスのやわらか煮**



**材料**  
ゆでうどん  
ツナフレーク油漬  
胡瓜  
  
レタス又葉野菜

**作り方**  
【ツナのサラダうどん】  
食べやすく切ったうどん大さじ4を柔らかくなるまでゆで  
る。湯をかけて油を洗い流したツナフレーク油漬大さじ  
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、うどんにのせる。  
  
【レタスのやわらか煮】  
食べやすく切ったレタス大さじ4を柔らかくなるまでだし汁  
で煮る。

**7/10(木)**

**鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・きのこ野菜のやわらか煮・おかゆ**



**材料**  
若鶏モモ肉  
玉葱  
  
ぶなしめじ  
もやし  
  
おかゆ

**作り方**  
【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】  
食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやす  
く切った鶏肉大さじ1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。  
  
【きのこ野菜のやわらか煮】  
食べやすく切ったもやし各大さじ3、小房に分け、細かく  
刻んだぶなしめじ大さじ1を柔らかくなるまでだし汁で煮  
る。

**7/11(金)**

**キャベツのヨーグルトサラダ・焼きかぼちゃ・おかゆ**



**材料**  
キャベツ  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
プレーンヨーグルト  
  
かぼちゃ  
  
おかゆ

**作り方**  
【キャベツのヨーグルトサラダ】  
食べやすく切ったキャベツ大さじ3を柔らかくなるまでゆ  
でる。ヨーグルト大さじ3とあえる。  
  
【焼きかぼちゃ】  
皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30gを少量の  
油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。

**7/12(土)**

**人参の卵とじ丼・じゃが芋と太葱のみそ汁**



**材料**  
人参  
＜ご家庭でご用意いただく材料＞  
卵  
  
じゃが芋  
太葱  
  
おかゆ

**作り方**  
【人参の卵とじ丼】  
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。溶き卵1/2コを加え、十分に火を通し、おかゆ  
にのせる。  
  
【じゃが芋と太葱のみそ汁】  
食べやすく切ったじゃが芋大さじ3、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、湯大さじ3、みそごく  
少々を加える。