

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

7/14(月)
豚丼・グリーンリーフと人参のあえもの 
材料 豚切り落とし肉 もやし グリーンリーフ又葉野菜 人参 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。食べやすく切ったもやし大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉を加え、おかゆにのせる。 【グリーンリーフと人参のあえもの】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ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ゆでる。

7/15(火)
レタスのオムレツ風・ブロッコリーのやわらか煮・おかゆ 
材料 卵 レタス又葉野菜 ブロッコリー おかゆ
作り方 【レタスのオムレツ風】 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。 【ブロッコリーのやわらか煮】 食べやすく切ったブロッコリー大さじ4を軟らかくなるまで煮る。

7/16(水)
キャベツの白あえ風・きのこピーマンのお浸し・おかゆ 
材料 キャベツ <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 ぶなしめじ ピーマン おかゆ
作り方 【キャベツの白あえ風】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮る。3cm角の豆腐を加え、水気がなくなるまで煮、つぶしながら混ぜる。 【きのこピーマンのお浸し】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、食べやすく切ったピーマン大さじ1を軟らかくなるまで煮、削り節・しょうゆごく少々をかける。

7/17(木)
野菜のそぼろ煮・温野菜サラダ・おかゆ 
材料 鶏ひき肉 白菜 サニーレタス又葉野菜 胡瓜 おかゆ
作り方 【野菜のそぼろ煮】 ひき肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った白菜（葉の部分）大さじ3を軟らかくなるまでゆで、ひき肉を加える。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったサニーレタス・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

7/18(金)
くずし豆腐・ごぼうと水菜のみそ汁・おかゆ 
材料 豆腐 ごぼう 人参 水菜 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す。 【ごぼうと水菜のみそ汁】 細かく刻んだごぼう大さじ1、食べやすく切った人参大さじ2、食べやすく切った水菜大さじ3を軟らかくなるまでゆで、だし汁大さじ3、みそごく少々を加えて煮る。

7/19(土)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のやわらか煮・おかゆ 
材料 豚切り落とし肉 キャベツ 玉葱 人参 おかゆ
作り方 【豚肉とキャベツのレンジ蒸し】 脂の部分を取った豚肉大さじ1を食べやすく切る。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、豚肉と共にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【玉葱と人参のやわらか煮】 食べやすく切った玉葱大さじ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、しょうゆごく少々を加える。