

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

7/28(月)
くずし豆腐と野菜のとりみ煮・グリーンリーフのおひたし・おかゆ 
材料 玉葱 人参 <ご家庭でご用意いただく材料> 豆腐 グリーンリーフ又葉野菜 おかゆ
作り方 【くずし豆腐と野菜のとりみ煮】 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、3cm角の豆腐を崩しながら加えて軟らかくなるまでだし汁で煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。 【グリーンリーフのおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々をかける。

7/29(火)
きのこオムレツ・二色あえ・おかゆ 
材料 卵 ぶなしめじ 青菜 人参 おかゆ
作り方 【きのこオムレツ】 細かく刻んだぶなしめじ大さじ2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。 【二色あえ】 食べやすく切った青菜（葉の部分）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を軟らかくなるまでだし汁でゆで、青菜を加える。

7/30(水)
ころころチーズチキン・レタスとトマトのサラダ・おかゆ 
材料 若鶏モモ角切り肉 ナチュラルチーズ レタス又葉野菜 トマト おかゆ
作り方 【ころころチーズチキン】 皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で両面を焼き、チーズ1つまみをのせて溶かし、食べやすく切る。 【レタスとトマトのサラダ】 食べやすく切ったレタス大さじ3、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を軟らかくなるまでだし汁で煮る。

7/31(木)
豚肉とキャベツのレンジ蒸し・玉葱と人参のスープ・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。 【玉葱と人参のスープ】 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、だし汁大さじ3、しょうゆごく少々を加える。

8/1(金)
野菜のみそ鍋風・おかゆ 
材料 豆腐 もやし 人参 太葱 おかゆ
作り方 【野菜のみそ鍋風】 食べやすく切った3 c m角の豆腐、食べやすく切ったもやし大さじ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を軟らかくなるまでだし汁で煮、みそ少々を加える。 0

8/2(土)
鶏肉と大根のごま煮・焼きかぼちゃ・おかゆ 
材料 若鶏コマ 大根 すりごま かぼちゃ おかゆ
作り方 【鶏肉と大根のごま煮】 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ゆで、鶏肉、すりごまごく少々を加えて煮る。 【焼きかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ30 g を少量の油で焼き、手づかみ食べをさせてあげる。