

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

8/4(月)

豚肉と胡瓜の煮もの・グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ・おかゆ



材料
豚切り落とし肉
胡瓜

グリーンリーフ又葉野菜
ミニトマト

おかゆ

作り方
【豚肉と胡瓜の煮もの】
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。食べやすく切った胡瓜大さじ3を柔らかくなるまでゆで、豚肉、しょうゆごく少々を加える。

【グリーンリーフとミニトマトのやわらかあえ】
ミニトマト1コの皮・種を取って食べやすく切り、食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3と共に柔らかくなるまでゆでる。

8/5(火)

くずし豆腐と青菜のとろみ煮・サニーレタスと人参のサラダ・おかゆ



材料
青菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
豆腐

サニーレタス又葉野菜
人参

おかゆ

作り方
【くずし豆腐と青菜のとろみ煮】
食べやすく切った青菜（葉の部分）大さじ3をさっとゆで、水にさらして水気を絞る。3cm角の豆腐をくずし、青菜と共にゆで、水溶き片栗粉でとろみをつける。

【サニーレタスと人参のサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ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を混ぜる。

8/6(水)

洋風豚丼・キャベツとコーンのスープ



材料
豚コマ
もやし

キャベツ
カーネルコーン

おかゆ

作り方
【洋風豚丼】
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を柔らかくなるまでゆで、豚肉、ケチャップごく少々を加えて更に煮、おかゆにのせる。

【キャベツとコーンのスープ】
食べやすく切ったキャベツ大さじ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。

8/7(木)

レタスの白あえ風・玉葱とピーマンのおかか煮・おかゆ



材料
豆腐
レタス又葉野菜

玉葱
ピーマン

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を柔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。

【玉葱とピーマンのおかか煮】
食べやすく切った玉葱大さじ3、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、削り節ごく少々を加える。

8/8(金)

蒸し鶏・きのこ野菜のみそ煮・おかゆ



材料
若鶏ムネ肉

大根
チンゲン菜
えのき茸

おかゆ

作り方
【蒸し鶏】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約1分加熱し、ほぐす。

【きのこ野菜の煮もの】
食べやすく切った大根・チンゲン菜各大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を柔らかくなるまでゆで、みそごく少々を加える。

8/9(土)

鶏おさつ・水菜のスープ・おかゆ



材料
若鶏コマ
さつまいも

水菜
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【鶏おさつ】
皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったさつまいも大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加えて混ぜる。

【水菜のスープ】
食べやすく切った水菜大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔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。