

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

8/11(月) 鶏肉と玉葱の煮もの・二色あえ・おかゆ  材料 若鶏モモ肉 玉葱 キャベツ 人参 おかゆ 作り方 【鶏肉と玉葱の煮もの】 皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁で煮、鶏肉を加えて混ぜる。 【二色あえ】 食べやすく切ったキャベツ大さじ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。	8/12(火) 牛丼・ポテトとコーンのケチャップ煮  材料 牛コマ 玉葱 じゃが芋 カーネルコーン おかゆ 作り方 【牛丼】 脂の部分を取り、食べやすく切った牛肉大さじ1をゆでる。食べやすく切った玉葱大さじ3を軟らかくなるまでだし汁でゆで、牛肉と共におかゆにのせる。 【ポテトとコーンのケチャップ煮】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ3・細かく刻んだコーン小さじ1を軟らかくなるまでゆで、ケチャップごく少々を加えて、さっと煮る。	8/13(水) ツナときのこのスパゲティ・青菜のスープ  材料 スパゲティ ツナフレーク油漬 ぶなしめじ 青菜 人参 作り方 【ツナときのこのスパゲティ】 湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2、大人用でゆで、食べやすく切ったスパゲティ大さじ4を軟らかくなるまでゆで、しょうゆごく少々を加え、混ぜ合わせる。 【青菜のスープ】 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、だし汁大さじ3を加える。
---	--	--

8/14(木) 豚肉とグリーンリーのサラダ・キャベツと胡瓜のやわらか煮・おかゆ  材料 豚切り落とし肉 グリーンリーフ又葉野菜 キャベツ 胡瓜 おかゆ 作り方 【豚肉とグリーンリーのサラダ】 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。食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を軟らかくなるまでゆで、豚肉と共にマヨネーズごく少々であえる。 【キャベツと胡瓜のやわらか煮】 食べやすく切ったキャベツ・胡瓜各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。	8/15(金) 0 材料 作り方 0	8/16(土) 0 材料 作り方 0
---	---	---