

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

8/25(月)
きのこオムレツ・やわらかかぼちゃ・おかゆ

材料 えのき茸 青菜 <ご家庭でご用意いただく材料> 卵 かぼちゃ おかゆ
作り方 【きのこオムレツ】 食べやすく切った青菜大さじ3、細かく刻んだえのき茸大さじ1を軟らかくなるまでゆでる。溶き卵1/2コを混ぜ、十分に火を通し、ケチャップごく少々をかける。 【やわらかかぼちゃ】 皮・種を取り、食べやすく切ったかぼちゃ大さじ4を軟らかくなるまでゆでる。

8/26(火)
鶏肉と玉葱のレンジ蒸し・キャベツとぶなしめじの煮もの・おかゆ

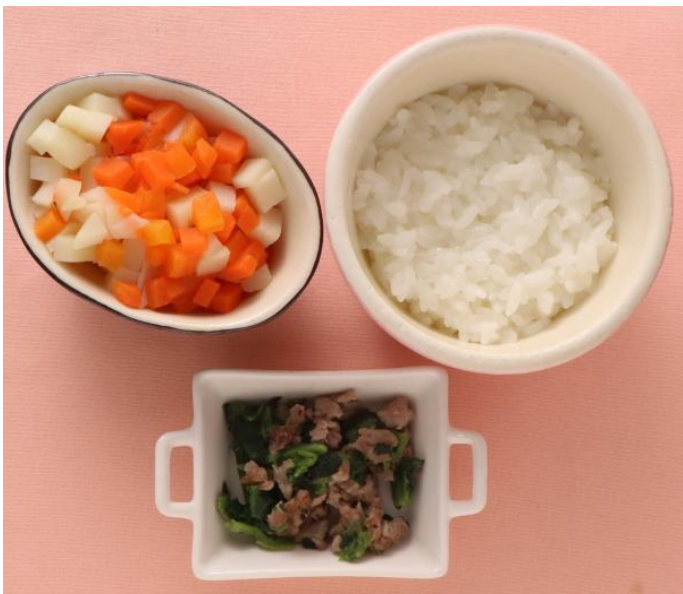
材料 若鶏モモ角切り肉 玉葱 キャベツ ぶなしめじ おかゆ
作り方 【鶏肉と玉葱のレンジ蒸し】 食べやすく切った玉葱大さじ3、皮・脂を取り、食べやすく切った鶏肉大さじ1を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【キャベツとぶなしめじの煮もの】 食べやすく切ったキャベツ大さじ3、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を軟らかくなるまでだし汁でゆでる。

8/27(水)
肉うどん・温野菜サラダ

材料 ゆでうどん 豚コマ 太葱 サニーレタス又葉野菜 カーネルコーン
作り方 【肉うどん】 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。食べやすく切った太葱大さじ1、食べやすく切ったうどん40g（大さじ4）を軟らかくなるまでだし汁で煮、豚肉、みそごく少々を加える。 【温野菜サラダ】 食べやすく切ったサニーレタス大さじ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る。

8/28(木)
親子丼・レタスとわかめのやわらか煮

材料 若鶏モモ角切り肉 温泉卵 玉葱 レタス又葉野菜 乾燥カットわかめ おかゆ
作り方 【親子丼】 皮・脂を取った鶏肉小さじ2を食べやすく切り、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ゆでる。鶏肉、さとう・しょうゆごく少々を加え、温泉卵1/2コでとじ、十分に火を通し、おかゆにのせる。 【レタスとわかめのやわらか煮】 食べやすく切ったレタス大さじ3、大人用で水につけて戻し、細かく刻んだわかめ小さじ1を軟らかくなるまでゆでる。

8/29(金)
豚肉と青菜のレンジ蒸し・やわらかじゃが煮・おかゆ

材料 豚切り落とし肉 青菜 じゃが芋 人参 おかゆ
作り方 【豚肉と青菜のレンジ蒸し】 脂の部分を取り、食べやすく切った豚肉大さじ1、食べやすく切った青菜大さじ3を混ぜ、ラップをかけてレンジで目安として500Wで約1分加熱する。 【やわらかじゃが煮】 食べやすく切ったじゃが芋大さじ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。

8/30(土)
豆腐ステーキ トマトソースがけ・グリーンリーフと玉葱のおひたし・おかゆ

材料 豆腐 トマト グリーンリーフ又葉野菜 玉葱 おかゆ
作り方 【豆腐ステーキ トマトソースがけ】 水気をきった3cm角（25g）の豆腐に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがりと焼き、食べやすく切る。皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ2にラップをかけ、レンジで目安として500Wで約30秒加熱し、豆腐にかける。 【グリーンリーフと玉葱のおひたし】 食べやすく切ったグリーンリーフ・玉葱各大さじ3を軟らかくなるまでゆでる。