

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

9/1(月)

豆腐ステーキ・野菜の煮もの・おかゆ



材料
豆腐

チンゲン菜
もやし
人参

おかゆ

作り方
【豆腐ステーキ】
水気をきった3cm角の豆腐（約25g）に小麦粉をまぶし、少量の油でこんがり焼き、食べやすく切る。しょうゆごく少々をかける。

【野菜の煮もの】
食べやすく切ったチンゲン菜・もやし各大さじ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る。

9/2(火)

鶏じゃが・玉葱と水菜のみそ汁・おかゆ



材料
若鶏モモ肉
じゃが芋

玉葱
水菜

おかゆ

作り方
【鶏じゃが】
皮・脂を取って食べやすく切った鶏肉大さじ1をゆでる。食べやすく切ったじゃが芋大さじ3を柔らかくなるまでゆで、鶏肉を加える。

【玉葱と水菜のみそ汁】
食べやすく切った玉葱・水菜各大さじ3を柔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。

9/3(水)

ツナとトマトのレンジ蒸し・スパゲティサラダ・おかゆ



材料
ツナフレーク油漬
トマト

スパゲティ
サニーレタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【ツナとトマトのレンジ蒸し】
湯をかけて油を洗い流したツナフレーク大さじ1、皮・種を取り、食べやすく切ったトマト大さじ1を混ぜ合わせてラップをかけ、レンジで目安として500Wで約40秒加熱する。

【スパゲティサラダ】
食べやすく切ったサニーレタス大さじ3を、大人用でゆでて食べやすく切ったスパゲティ大さじ1と共に柔らかくなるまでゆで、マヨネーズごく少々であえる。

9/4(木)

ころころチキン・きのこ野菜の煮びたし・おかゆ



材料
若鶏モモ角切り肉

キャベツ
人参
ぶなしめじ

おかゆ

作り方
【ころころチキン】
皮・脂を取った鶏肉大さじ1に片栗粉少々をまぶし、少量の油で焼き、食べやすく切る。

【きのこ野菜の煮びたし】
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、細かく刻んだぶなしめじ大さじ2を柔らかくなるまでだし汁で煮、しょうゆごく少々を加える。

9/5(金)

ミートライス・大根とレタスのやわらか煮



材料
牛豚ひき肉
なす

大根
レタス又葉野菜

おかゆ

作り方
【ミートライス】
ひき肉（なるべく赤身の多い部分）大さじ1をゆでる。皮を取り、食べやすく切ったなす大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ひき肉、ケチャップごく少々を加え、おかゆにのせる。

【大根とレタスのやわらか煮】
食べやすく切った大根・レタス各大さじ3を柔らかくなるまでゆでる。

9/6(土)

グリーンリーのヨーグルトサラダ・胡瓜と玉葱のやわらか煮



材料
グリーンリーフ又葉野菜
<ご家庭でご用意いただく材料>
プレーンヨーグルト

胡瓜
玉葱

おかゆ

作り方
【グリーンリーのヨーグルトサラダ】
食べやすく切ったグリーンリーフ大さじ3を柔らかくなるまでゆで、ヨーグルト大さじ3とあえる。

【胡瓜と玉葱のやわらか煮】
食べやすく切った胡瓜・玉葱各大さじ3を柔らかくなるまでだし汁でゆでる。